

Edwin Clarke.

D.

A Sir Dyce Duckworth,
respectueux hommage

HYGIÈNE

ET RÉGIME

DES ARTHRITIQUES

DU MÊME AUTEUR

Le traitement des goitres.

L'Eau de Challes et ses principales indications.

Quelques cas de rhinites chroniques observées à Challes.

Aix-en-Savoie. — Étude médicale, 1882.

L'Hémirhumatisme. (Communication à l'Académie de médecine, 1887.)

Note nouvelle sur l'hémirhumatisme.

L'acide urique, par Sir Alf. Garrod, traduction, 1889.

HYGIÈNE

ET RÉGIME

DES ARTHRITIQUES

PAR

Le Dr Henry CAZALIS
Médecin à Aix-les-Bains.



PARIS
LIBRAIRIE OCTAVE DOIN, EDITEUR
8, PLACE DE L'ODÉON, 8

1891

mouvement nutritif, « rendant possible la formation ou l'accumulation anormale de matières diverses, qui seront tantôt des acides organiques, tantôt la cholestérine, tantôt la graisse, tantôt le sucre, et le trouble permanent des mutations nutritives prépare, fait naître ou entretient des affections qui diffèrent par leur forme symptomatique, leur siège anatomique, ou leur processus pathogénique. »

L'arthritisme serait ainsi une *oligotrophie*, « ce mot indiquant que la nutrition transforme moins de matériaux en un temps donné », ou une *bradytrophie*, selon l'expression de Landouzy, « ce mot, indiquant la lenteur des métamorphoses nutritives ».

Pour Bence Jones, c'est aussi une suboxydation, et sa théorie se rapproche des idées de Bouchard, qui se rapprochent elles-mêmes, on le sait, de celles de Beneke.

Pour Lécorché, dans son savant traité de *La goutte*, elle est au contraire une hypernutrition.

Cazalis qui, après avoir si longtemps étudié l'arthritis, n'a malheureusement rien écrit, mais dont il reste cet admirable aphorisme, si souvent applicable à nos arthritiques : *on a l'âge de ses artères*, Cazalis voyait surtout en elle une *diathèse congestive.*

Huchard aussi voit en elle « une tendance aux poussées congestives et à l'artériosclérose ».

Mais nous ne nous arrêterons pas davantage sur ces théories, ne les voulant pas discuter, et nous tenant dans le seul domaine de l'observation pure, nous rappelerons d'abord quelles sont les principales affections qui semblent dériver de l'arthritisme ; puis nous chercherons quels sont chez les arthritiques les principaux symptômes qui leur sont communs, ou sont communs à beaucoup d'entre eux ; enfin quand nous aurons nettement distingué toutes les modalités, tous

les aspects de la diathèse, quand nous l'aurons bien reconnue en ses manifestations diverses, nous instituerons la thérapeutique alimentaire et l'hygiène des arthritiques, ou de ces différents arthritiques.

Si nous essayons, avec M. Bouchard et d'autres cliniciens, M. Lancereaux, par exemple — mais qui appelle herpétisme ce que nous appelons arthritisme, — d'énumérer les principales affections qui seraient des manifestations de la diathèse, nous rapprocherons et réunirons dans le groupe des affections arthritiques : la goutte et la gravelle urique ;

Le rhumatisme chronique, avec ses variétés nombreuses, (rhumatisme osseux, rhumatisme monoarticulaire ou nodosités d'Heberden, rhumatisme fibreux de M. le Pr Jaccoud, rhumatisme musculaire), et avec ses formes abarticulaires (asthme, coryza à répétition ou rhinobronchite spasmodique, emphysème, dermatoses, névralgies, migraines, etc.) (1) ;

Malgré certains auteurs qui l'en détachent, le rhumatisme noueux, le *rhumatoid arthritis* de Garrod ;

Avec M. Bouchard et d'autres cliniciens, la lithiase biliaire, l'obésité, le diabète ;

Enfin nous y rattacherons aussi certaines névroses, telles que la neurasthénie et l'hystérie.

L'hérédité, en effet, démontre avec évidence la parenté de ces maladies. Voici un rhumatisant ou un goutteux : tel de ses enfants sera comme lui rhumatisant ou goutteux ; tel autre aura surtout de la gravelle rénale ; celui-ci de la lithiase

---

(1) Voir l'article magistral et devenu classique de M. le Dr Besnier sur le *Rhumatisme* dans le dictionnaire de Dechambre.

Voir aussi sur l'*Hygiène des arthritiques* le très bon travail du Dr Al. Renault, qui a paru dans la Revue générale de clinique et de thérapeutique de 1888.

biliaire; une de ses filles, des accidents hystériques ; un autre enfant des dermatoses ou du diabète. Tout cela est aujourd'hui bien connu et nous n'insisterons pas sur ce curieux sujet des *métamorphoses morbides*.

Recherchons maintenant quelques-uns des traits communs à ces arthritiques ou a beaucoup d'entre eux, et nous pourrons peut-être ainsi nous rapprocher de l'essence obscure, de la nature cachée de la diathèse, dont la cause nous paraît plus complexe, que ne la montre la théorie de l'humorisme.

I. Il y a certainement, chez les arthritiques, *un trouble de la nutrition générale*, mais ce trouble est encore mal connu, puisque dans la belle théorie de M. Bouchard ce trouble serait une suboxydation, et que pour M. Lécorché, chez les goutteux du moins, ce serait au contraire une suroxydation.

Suboxydation ou suroxydation, dans la pathogénie des affections arthritiques, un trouble de la nutrition apparaît à l'origine de beaucoup d'entre elles.

On ne peut nier que certaines substances élaborées par l'organisme ne soient, chez des arthritiques, comme l'a démontré M. Bouchard, par suite d'une prédisposition organique ou de troubles gastriques prolongés, produites en excès (sucre, graisse, cholestérine, acide urique par exemple), et se comburant mal et s'éliminant mal, ne s'emmagasinent alors, ne se déposent dans l'organisme, ce qui constitue un danger pour lui, ou ne puissent encore lui devenir funestes, en irritant au passage les divers émonctoires (ainsi l'acide urique, l'acide oxalique, le sucre, passant par les reins ou la peau).

Mais la théorie de M. Bouchard ne nous semble pas expliquer tous les faits, et par exemple l'hérédité de la diathèse, et la tendance de l'arthritique aux maladies du tissu conjonctif,

comme aux proliférations de ce tissu, c'est-à-dire aux scléroses, et sa tendance aux congestions, dues peut-être encore, en partie du moins, à la déchéance de ce tissu.

II. Il est bien certain que chez beaucoup d'arthritiques existe de la *dyspepsie,* souvent aussi de la dilatation de l'estomac, consécutive ou antérieure à la dyspepsie. Mais les troubles de la digestion ne sont pas toujours dans la relation nécessaire de cause à effet avec les affections arthritiques, qui souvent, selon nous, peuvent les précéder.

III. Chez beaucoup de ces malades existe un *trouble aussi dans l'élimination des déchets organiques*, des toxines, par insuffisance du filtre rénal, quelquefois par insuffisance du filtre cutané, souvent encore par insuffisance de ce large émonctoire, l'intestin. Des maladies arthritiques peuvent se former par une production excessive de déchets organiques, de toxines ; des maladies arthritiques peuvent se produire ou s'aggraver par un vice dans l'élimination de ces poisons.

M. Huchard parlait récemment d'une *uremia minor*, chez ses *cardiopathes artériels*, par insuffisance fonctionnelle des reins plus ou moins scléreux, *uremia minor* dont on conjure les dangers en fournissant à l'organisme par l'alimentation le moins de toxines possibles, et en le lavant tout entier avec de larges quantités de lait.

Le Dr Besnier, qui connaît si bien l'arthritisme, nous a fait remarquer souvent combien la plupart des rhumatisants supportent mal les poisons, sans doute parce que leur système nerveux est particulièrement impressionnable, mais sans doute aussi parce que ces poisons chez eux s'éliminent trop lentement et mal. C'est ainsi que beaucoup d'entre eux ne peuvent fumer un cigare, sans avoir presque aussitôt des intermit-

tences du cœur, et c'est ainsi, dit M. Lancereaux, que les alcooliques seraient rares parmi ceux qu'il appelle herpétiques et que nous appelons arthritiques, parce que l'alcool est en général très mal supporté par eux.

IV. Nous distinguons encore parmi les manifestations de la diathèse une *dyscrasie sanguine*, une dyscrasie acide qui s'observe dans la goutte, et aussi, mais différente, dans le rhumatisme, et qui, dans la théorie de M. Bouchard, se rattache à la nutrition retardante.

L'importance clinique de cette dyscrasie avait paru telle à quelques observateurs qu'ils avaient nommé l'arthritis une *diathèse acide*.

Si la présence de l'acide urique et de l'acide oxalique (1) l'expliquent chez les goutteux, nous savons moins quel est l'acide à incriminer chez les rhumatisants ; peut-être est-ce l'acide lactique ? nous savons seulement que cette dyscrasie acide produira chez l'arthritique l'extrême acidité de la sueur et de l'urine, qu'elle produira souvent aussi cette excitabilité, cet accablement particuliers à l'arthritique, qui s'observent le matin surtout, parce que le repos de la nuit et le sommeil ralentissent la combustion des acides, et que la diminution dans l'alcalinité du sang se traduit dans les muscles par une sensation générale de langueur ou d'extrême fatigue.

Or, comme l'acidité des tissus et des humeurs est produite ou par l'augmentation des acides organiques ou par le ralentissement de leur combustion, ou par l'insuffisance de leur élimination, on devine toutes les indications thérapeutiques que nous aurons à retirer des différents facteurs de ce trouble

---

(1) L'oxalurie se rencontre aussi dans l'obésité et dans l'hypochondrie, modalités de l'arthritisme.

morbide. Nous alcaliniserons l'organisme avec les bases de potasse ou de soude, pour activer la combustion des acides ; nous prescrirons quelquefois une alimentation riche en phosphates alcalins, pour compenser la perte de ces phosphates, due en partie à l'acide oxalique, mais avec modération et pendant peu de temps, par crainte que les urines devenues neutres ou alcalines ne fassent précipiter trop de phosphates terreux ; nous chercherons à modifier toutes les influences qui ralentissent la nutrition (par exemple l'humidité, l'air confiné, la vie sédentaire, le mauvais fonctionnement de la peau, les affections morales dépressives) ; enfin nous améliorerons les dyspepsies, qui produisent des excès d'acides. Nous ne pouvons entrer ici en de plus longs détails.

V. Il existe chez les arthritiques (et ce serait pour nous le trait principal, la marque de l'arthritisme, tout autant que pour M. Bouchard l'est le ralentissement de la nutrition) il existe une *prédisposition du tissu conjonctif*, *par suite de quelque vice sans doute*, *de quelque déchéance originels*, *à une irritabilité spéciale*, *qui fait de lui dans l'organisme un lieu de moindre résistance*, *ou un lieu d'élection pour les maladies de l'arthritisme*, *d'où*, *chez ces malades*, *les inflammations si fréquentes et les proliférations de ce tissu*.

Que l'on nous permette d'insister quelque peu sur une théorie qui nous paraît nouvelle, et qui nous semble avoir son importance dans la pathogénie de l'arthritisme (1).

De même que le lymphatisme est une prédisposition mor-

(1) On nous signale, après que ce travail était écrit déjà, une thèse fort intéressante de M. Heulz, aujourd'hui médecin à la Bourboule, De l'asthénie du tissu conjonctif, 1884; nous sommes heureux d'y trouver la confirmation de quelques-unes de nos idées.

bide constituée par une faiblesse, par une déchéance native du tissu lymphatique (et la scrofule, qui existe, pour nous, avant l'invasion du bacille de Koch, n'est qu'un lymphatisme aggravé), de même que le lymphatisme a ses affections spéciales, et constitue un terrain favorable au développement de certaines maladies, de la tuberculose par exemple, de même le système conjonctif serait chez l'arthritique, peut-être par quelque déchéance ou tare originelles, un tissu de moindre résistance, ce qui expliquerait chez lui la fréquence et le grand nombre des maladies de ce système.

La question de l'arthritisme serait donc avant tout une question de morphologie, et l'on comprendrait aisément ainsi l'hérédité de la diathèse.

Nous demanderons en effet pourquoi si souvent chez les arthritiques s'observe la tendance aux dilatations veineuses, aux hernies, aux dilatations de l'estomac, la tendance aux affections articulaires, c'est-à-dire aux affections des tissus fibreux, osseux, ou cartilagineux, modalités du tissu conjonctif, et celle encore aux lésions valvulaires, à l'artériosclérose, et à la phlébosclérose, s'il n'existe pas une tendance à l'irritation, à l'inflammation, à la prolifération de ce tissu ?

La dilatation de l'estomac ? Dira-t-on que des troubles de nutrition dans la première enfance suffisent pour l'expliquer ? Mais ces troubles gastriques sont des plus fréquents, or la dilatation de l'estomac l'est certainement beaucoup moins ; et du reste il y a des dilatations de l'estomac antérieures à toute dyspepsie, la chose est aujourd'hui prouvée. Il faut pour qu'elle se produise, une prédisposition de l'estomac à se dilater, puis à demeurer dilaté : cette prédisposition, elle est pour nous dans un défaut de résistance non pas du tissu musculaire de l'estomac, comme on le dit, mais du tissu con-

jonctif qui le porte et soutient, et l'atonie musculaire dont on parle seule ne serait ainsi que consécutive.

Cette dilatation de l'estomac serait donc, selon nous, plutôt créée par l'arthritisme qu'elle ne créerait l'arthritisme, comme M. Bouchard incline à le penser.

On dit que c'est la tunique musculaire qui est forcée d'abord. Mais chez l'arthritique nous voyons la même prédisposition aux dilatations veineuses, aux hernies, et dans la production des varices, comme des hernies, ce n'est certainement pas le tissu musculaire, c'est le tissu fibreux, qui cède le premier ; puis le muscle, affaibli, sans cesse étiré lui-même, cède à son tour.

VI. L'*entéroptose* de Glenard aurait, selon nous, la même cause.

Le rein flottant m'a paru plus fréquemment s'observer chez des arthritiques.

Enfin quel est le sens du mot *arthritis*, sinon prédisposition aux maladies articulaires, c'est-à-dire des tissus articulaires, fibreux, cartilagineux, osseux, formes diverses du tissu conjonctif ? Niera-t-on la prédisposition des arthritiques aux malades des synoviales et des séreuses, aux affections des tendons et de leur gaine (1) ?

Rappellerons-nous les périostites rhumatismales et ces nodosités, que nous ont fait connaître M. Verneuil, M. Besnier, M. Troisier, M. Brocq, M. Féréol ?

Rappellerons-nous le doigt à ressort, d'origine le plus souvent rhumatismale, par saillie hyperplasique d'un tendon (Marcano), et la rétraction de l'aponévrose palmaire, observée

---

(1) Voir : Revue mensuelle de médecine, 1885, une observation, présentée par le Dr Brissaud, de nodosités rhumatismales fibreuses, fibro-musculaires, tendineuses et de bubons rhumatismaux, dans un cas de rhumatisme aigu généralisé.

parfois chez le diabétique, parce que l'une des formes de la glycosurie est aussi d'origine arthritique ?

Enfin le rhumatisme fibreux a été nettement décrit par M. Jaccoud.

Nous voyons donc la plupart des mafestations du rhumatisme chronique et aussi de la goutte porter essentiellement sur le tissu conjonctif.

Si maintenant nous passons aux manifestations abarticulaires du rhumatisme, nous trouvons tout d'abord le rhumatisme musculaire. Or la myopathie, selon nous, tiendrait moins à une modification morbide du tissu des muscles (bien que sans doute il puisse être impressionné lui-même par un sang dyscrasié), qu'à une modification pathologique du tissu fibreux externe ou interfibrillaire; il est à remarquer, en effet, que la myopathie affecte surtout ceux des muscles où ce tissu est très riche (rhumatisme épicranien, torticolis, rhumatisme du deltoïde, lumbago, pleurodynie, rhumatisme du diaphragme).

Quand le rhumatisme affecte le système nerveux, c'est le névrilemme, ce sont les enveloppes du cerveau ou de la moelle qui le plus souvent sont atteints.

Le rhumatisme aigu ou chronique arrive-t-il au cœur ? Il touche surtout le péricarde, il lèse aussi les valvules. Rappellerons-nous la sclérose mitrale ou aortique, l'athérome de l'artère pulmonaire, produit par la goutte ou le rhumatisme (1)? Rappellerons-nous la myocardite chronique qui porte le plus souvent sur le tissu conjonctif (myocardite interstitielle), sclérose ou cirrhose cardiaque ? Et cette cirrhose sera l'analogue de celle du foie, des reins et des poumons. Sans aucun

(1) Voir Peter. Traité des maladies du cœur et de l'aorte.
V. C. Paul. Diagnostic et traitement des maladies du cœur.

doute c'est encore la dyscrasie sanguine qui viendra irriter, enflammer les organes : mais, il n'est pas de maladie sans prédisposition, et cette prédisposition est certainement créée par la moindre résistance anatomique du tissu ou de l'organe qui devient malade (1).

S'agit-il de l'appareil urinaire ? Nous rappellerons la néphrite interstitielle si commune chez les arthritiques.

Chez la femme nous constaterons avec beaucoup de gynécologues que les corps fibreux se rencontrent souvent chez les arthritiques : mais nous n'insisterons pas sur ce point incertain encore.

Ce qui ne l'est pas, c'est que parmi les affections des voies respiratoires l'emphysème est presque toujours d'origine arthritique, et niera-t-on qu'il soit la conséquence d'une malformation originelle des fibres connectives du poumon ?

Le terrain arthritique, contrairement au terrain lymphatique, est défavorable au développement du bacille de Koch. Mais quand un arthritique devient tuberculeux, d'abord il guérit souvent, et de toutes façons la marche de sa maladie dans la plupart des cas est très lente, et pourquoi ? parce que la tuberculose prend la forme scléreuse, l'arthritique étant prédisposé toujours à l'irritabilité et à la prolifération du tissu conjonctif. J'ajouterai que presque toujours sous les scléroses, et entre autres sous les scléroses de la syphilis ou de l'alcoolisme, on trouvera l'arthritisme.

Parmi les lésions arthritiques nous avons donc rappelé les dilatations des veines aux membres inférieurs, des veines hémorrhoïdales, des veinules de la face, les varicosités capillaires. Et puisque nous parlons du système vasculaire, rap-

---

(1) Voir du Dr Letulle une observation de phlébite rhumatismale dans la *Gazette médicale* de 1885.

pelons la fréquence des ictus congestifs chez les arthritiques. Pourquoi ? Il y a, selon nous, deux causes à ces congestions, l'une sur laquelle nous reviendrons, est l'impressionnabilité du système nerveux, modifié sans doute par la dyscrasie sanguine, l'autre est la faible résistance du tissu artériel, qui cède trop facilement, comme le tissu veineux, et résiste mal à la tension, à la congestion sanguines. Supposons des artères absolument normales : les troubles congestifs seront passagers, peu graves, ne laisseront pas de traces. Ici, vous les voyez se répéter et s'aggraver, parce que l'artère sans doute se prête trop aisément à la dilatation, et que vieillie, usée de bonne heure chez beaucoup d'arthritiques, elle réagit mal contre l'augmentation de la pression du sang, d'où la congestion, l'œdème, l'hémorrhagie qui se produisent.

De là peut-être aussi l'épistaxis fréquente, il nous semble, dans la jeunesse de certains arthritiques ; de là les congestions pulmonaires chez eux si communes, et que nous avons souvent observées chez des hémirhumatisants (1), du côté où prédominait le rhumatisme.

Dans le rhumatisme de l'appareil oculaire, nous voyons des altérations vasculaires locales par cette moindre résistance du système vasculaire ; et ces altérations constituent les formes rhumatismales des choroïdes et des iritis ; mais nous voyons aussi des paralysies musculaires, le plus souvent par altération du névrilème des nerfs moteurs ; et nous voyons affectés surtout les tissus fibreux du globe de l'œil, la conjonctive, la cornée, la sclérotique (2).

---

(1) L'hémirhumatisme. Comm. à l'Académie de médecine par le Dr H. Cazalis.

V. M. Lebreton. Manifestations pulmonaires chez les arthritiques. Thèse, 1884.

(2) V. Panas. Leçons sur les maladies des yeux.

Le rhumatisme de l'appareil auditif affecte avant tout la membrane du tympan, qui s'indure, se sclérose, et la chaîne des osselets ; c'est donc ici la même loi qui se vérifie.

Dans la pathogénie des dermopathies arthritiques, nous retrouvons plusieurs des causes qui, selon nous, préparent et font naître les affections de l'arthritisme ; nous retrouvons la dyscrasie acide, qui semble favorable à l'ensemencement de certains microphytes, et qui se manifeste aussi en ces sueurs locales si profuses, de la tête, par exemple, précédant et suivant l'alopécie arthritique. Dans l'eczéma, nous voyons une irritation de l'organe excréteur, la peau, par l'élimination encore d'un produit organique acide ; et la peau s'irrite comme s'irritent les reins, au passage trop répété d'autres déchets acides, l'acide urique, par exemple, ou l'acide oxalique.

C'est encore la dyscrasie sanguine qui causera le prurit insupportable de l'eczéma sec, nummulaire, circonscrit des arthritiques, prurit qui, presque toujours, suit les repas, d'où l'importance du régime en toutes ces affections.

L'acné est en relation encore avec l'élimination des acides gras, et en relation ainsi avec des troubles de digestion, comme Barthélemy l'a si bien démontré, mais elle l'est aussi avec une certaine faiblesse du tissu connectif des glandes sébacées, qui se laissent alors facilement distendre et forcer, d'où l'*acne punctata* ; quant à l'acné rosée, elle n'est qu'une varicosité de la peau, et s'expliquerait également par l'atonie du tissu vasculaire.

La peau, étant une des modalités du tissu conjonctif, sera chez les arthritiques, prédisposée à des lésions plus ou moins profondes et durables. En effet, c'est une des parties de l'organisme que l'arthritisme affectera le plus souvent. Les éruptions papuleuses et squameuses chez les arthritiques, et la sclérodermie le démontrent, comme encore les œdèmes de

la peau, durables ou passagers, les pseudo-lipomes de Verneuil et Potain, témoignent de sa mollesse, de son relâchement facile et de sa tendance aux congestions.

Enfin, avec Lancereaux, avec Cazalis, avec d'autres encore, n'est-il pas permis d'attribuer à l'arthritisme, par prédisposition du terrain, la carcinose et sa végétation épithéliale indéfinie ?

Le rhumatisme blennorrhagique paraît frapper surtout les prédisposés au rhumatisme ; et dans le rhumatisme, les synovites tendineuses, les périostites localisées, les névralgies, les conjonctivites, les iritis, les phlébites, les inflammations des séreuses (v. une leçon clinique du Pr Potain à l'hôpital Necker, en 1885) démontrent encore l'irritabilité, l'inflammation facile, sans doute par prédisposition chez ces malades, de toutes les formes du tissu conjonctif.

Il y aurait donc, selon nous, une question de morphologie au fond de cette question si complexe, si obscure de l'arthritisme. Et cette théorie expliquerait la dilatation de l'estomac, antérieure, pour certains auteurs, à tous les troubles gastriques. Elle expliquerait comment, chez l'arthritique, des troubles gastriques prolongés ou l'élimination de tel ou tel déchet organique, plus ou moins irritant, aboutissent aisément à la sclérose rénale ou hépatique ; elle expliquerait cette prédisposition aux scléroses qui nous paraît aggraver souvent, chez les arthritiques, certaines maladies intercurrentes, comme la syphilis ou l'alcoolisme.

En effet, et on ne le saurait trop répéter, il n'est pas de maladie sans une prédisposition de l'organe à la maladie qui l'affecte (1). Tous les alcooliques, tous les syphilitiques n'ont

---

(1) M. le prof. Potain, dans une de ses cliniques de la Charité, attribuait certaines localisations du rhumatisme à un surmenage du

pas de sclérose du foie ou de la moelle, et nous croyons que chez beaucoup de ces sclérosés on trouverait donc l'arthritisme, si on pensait à le chercher.

L'éminent professeur d'histologie de la Faculté de Lyon, M. Renaut, appelle le tissu conjonctif le milieu intérieur, et dans son beau Traité d'Histologie récemment paru, il fait engendrer par lui les globules blancs et les globules rouges. Il lui fait donc jouer, dans la nutrition et la vie, un rôle considérable, et on peut comprendre que, dans le milieu de la nutrition, l'acide urique, selon la théorie de M. Alb. Robin et de quelques étrangers, théorie inédite encore, pourra se produire par quelque trouble intime, de cause presque toujours héréditaire.

On s'expliquera maintenant comment l'iodure de potassium, médicament par excellence des affections chroniques qui tendent à la formation du tissu de sclérose, soit un médicament si précieux dans tant de cas d'arthritisme ; et dans la goutte il agit aussi, mais surtout, comme l'a très bien vu Lécorché, sur les raideurs articulaires avec menace d'ankyloses fibreuses.

VII. Nous observons encore, avons-nous dit, chez beaucoup d'arthritiques, une tendance aux congestions, qui avait fait donner à l'arthritisme l'appellation de *diathèse congestive*.

Nous ne voyons pas comment rattacher cette tendance de la théorie de M. Bouchard. Nous l'expliquons, au contraire et aisément, tout à la fois par une excitabilité particulière du système nerveux, attribuable peut-être à la dyscrasie sanguine, et par un mauvais état du tissu ou d'une certaine partie du

---

muscle ou de l'articulation affectés; quelquefois, comme M. Verneuil, à des traumatismes.

tissu vasculaire, dont la déchéance originelle se traduira en dernier lieu chez les arthritiques par de l'artério et de la plébosclérose. Le plus souvent, en effet, l'arthritique vieillit et meurt par ses vaisseaux, et l'emploi des iodures qui portent spécialement leur action sur le tissu conjonctif sera la vraie médication de ces arthritiques artérioscléreux (1).

VIII. Des modifications du système nerveux s'observent chez beaucoup d'arthritiques.

Si le système nerveux a sa part d'influence dans la pathogénie de bien des affections arthritiques, dans la goutte, dans le rhumatisme noueux (2), par exemple, dans d'autres encore, l'arthritisme à son tour agit ou réagit sur le système nerveux, et paraît souvent la cause de certaines maladies nerveuses, telles que l'hystérie, la neurasthénie, l'hypochondrie.

Le système nerveux régit toute la nutrition ; on comprend donc son influence sur des maladies qui sont en grande partie produites par des vices profonds de nutrition. On comprend que des excès du système nerveux retentissent sur la goutte et provoquent l'explosion d'une attaque, parce qu'une grande production de déchets organiques suit tout excès de travail nerveux. C'est la maladie des riches, a-t-on dit, c'est celle aussi des riches par la pensée.

Nous établissions dernièrement, avec notre regretté confrère, le Dr Demeaux, l'existence de l'*hémirhumatisme*, et cette notion semblerait confirmer l'action du système nerveux tout au moins sur la distribution des accidents arthritiques,

(1) V. Huchard. Maladies du cœur et des vaisseaux, et Maladies de l'hypertension artérielle. Leçons cliniques de l'hôpital Bichat.

(2) V. Dyce Duckworth, Origine nerveuse de la goutte ; et Garrod fils, Contribution à l'étude du rhumatisme noueux (rhumatoïd arthritis). V. aussi de Dyce-Duckworth, le Traité de la goutte, Londres, 1889.

à moins que dans la pathogénie de l'hémirhumatisme et dans l'inégalité de cette distribution on ne voie plutôt la prédisposition de certaines parties de l'organisme à ces localisations morbides, par suite d'une faiblesse, d'une malformation congénitale du tissu conjonctif, par suite, en un mot, d'une prédisposition anatomique ou morphologique, sur laquelle, à l'origine, le système nerveux aurait peut-être encore sa part d'influence.

Et, à ce sujet, qu'il nous soit permis de résumer ici l'observation très intéressante d'un de ces cas d'hémirhumatisme: un malade, que je suis depuis quelques années, n'a jamais présenté que des symptômes légers de rhumatisme chronique, et ces symptômes ne se sont jamais montrés que du côté droit; il a eu des douleurs vagues, au poignet, à l'épaule, un peu de sciatique; il a eu une périostose rhumatismale du fémur; il a eu, il a encore des migraines; le rhumatisme a légèrement affecté son oreille droite, en même temps que son œil droit devenait presbyte bien avant l'œil gauche; et les accidents n'ont donc chez lui affecté toujours que le côté droit. Une hernie survient, hernie crurale; elle survient du même côté. Or, comment expliquer des faits si curieux, très instructifs, très suggestifs, il me semble ? On parlera du système nerveux, de son influence sur la localisation des phénomènes morbides; oui, cela est possible; mais on peut simplement aussi expliquer l'hémirhumatisme par quelque différence morphologique entre les deux côtés du corps, en reconnaissant qu'à l'origine le système nerveux pourrait avoir eu sa part, sa grande part d'influence dans cette différenciation anatomique.

J'ajouterai que ce malade est variqueux, hémorrhoïdaire, et a eu des troubles dyspeptiques, mais sans dilatation de l'estomac.

Le système nerveux, modifié par la dyscrasie sanguine, peut-être aussi par l'état du tissu conjonctif, a certainement un rôle dans la production des maladies arthritiques. Et, nous retrouvons son action (voir à ce sujet les communications de M. Dyce Duckworth et de M. Garrod fils) dans la genèse d'une maladie, qui, aux yeux de beaucoup d'auteurs, ne fait plus partie de la classe des maladies arthritiques, et qui, cependant, nous semble, par ses causes, ses origines, ses transformations héréditaires, s'y rattacher toujours, je veux parler du rhumatisme noueux.

IX. Il existe encore chez les arthritiques, puisque nous cherchons et notons ici toutes les particularités morbides, tous les facteurs de la diathèse, tous les aspects qui la caractérisent, une sensibilité très vive aux variations de température, à certaines influences météorologiques. Celle, par exemple, de la neige prochaine, d'un orage qui se prépare, de la pluie qui va tomber, du froid humide, des vents de l'est et du nord, en France ou en Angleterre, est bien connue d'eux tous et de ceux qui les approchent. Quand des névropathes accusent par les mêmes temps la même sensibilité, c'est que très probablement ce sont des arthritiques. Il semblerait que la peau, qui est du tissu conjonctif, est chez eux comme un vêtement de qualité inférieure et qui les couvre mal.

L'accès de goutte se lie si souvent à un état particulier de la peau qu'il peut être provoqué par les vents froids, comme par un bain froid.

X. Enfin, les arthritiques nous semblent présenter un terrain favorable au développement de certaines maladies infectieuses ou parasitaires. Nous croyons que le rhumatisme articulaire aigu est une maladie infectieuse ; or, le microbe de

Klebs trouverait, selon nous, son milieu de culture surtout dans le terrain arthritique, et ainsi se trouveraient expliquées les relations, inexpliquées jusqu'ici, du rhumatisme articulaire aigu et du rhumatisme chronique.

Peut-être faudrait-il, pour la production du rhumatisme articulaire aigu, l'association de quelques-unes des causes qu'on a reconnues, mais trop distinguées, trop séparées dans l'étude de sa pathogénie, un état diathésique antérieur (et la tendance héréditaire au rhumatisme articulaire aigu semble le démontrer), une dyscrasie acide (théorie humorale), un refroidissement qui l'aggraverait en agissant sur les glandes sudoripares (théorie de la trophonévrose), enfin, le microbe pathogène se développant grâce au terrain et aux conditions favorables (théorie de Klebs (1).

De toutes ces données, il nous reste à tirer maintenant les conclusions d'hygiène et de thérapeutique alimentaire qui conviennent aux différents arthritiques. Il ne suffit pas, en effet, d'inscrire en tête d'un chapitre : *Régime des arthritiques*; des régimes divers doivent répondre, en effet, aux modalités diverses, aux diverses manifestations de l'arthritisme.

Nous n'en rappellerons cependant que les modalités principales; mais les règles que nous allons poser suffiront pour permettre d'instituer le régime rationnel qui convient à tous les cas, même aux plus complexes.

Il y a d'abord l'*arthritique uricémique*; tout goutteux est uricémique; la réciproque n'est pas vraie, tout uricémique n'est pas goutteux, mais tout uricémique est un arthritique.

Il y a le *rhumatisant chronique ;*

— l'*arthritique hépatique ;*

---

(1) Ainsi dans le choléra des poules, ainsi dans la pneumonie, etc , l'influence du froid modifiant le terrain de culture.

Il y a l'*arthritique rénal;*

— l'*arthritique cardiaque ;*

— l'*arthritique* avec *dilatation de l'estomac, et dyspeptique.*

Il y a le *diabétique.*

— l'*obèse.*

— le *neurasthénique*, etc.

On voit que cette diathèse présente des variétés infinies ; nous n'exposerons que le régime qui convient aux plus importantes de ces variétés.

RÉGIME DE L'ARTHRITIQUE URICÉMIQUE.

Ici donc, c'est l'uricémie qui domine.

L'arthritique est né goutteux, ou le devient, ou l'est devenu ; ou l'uricémique n'est guère qu'un graveleux, un migraineux, un neurasthénique, un rhumatisant chronique. Chez tous ces malades existe donc la diathèse acide des anciens auteurs, mais l'acide urique n'est pas le seul qu'on doive incriminer ici. La chimie pathologique n'a pas su bien distinguer encore tous les acides qui concourent à produire cette diathèse acide. Jusqu'ici, l'on n'a bien vu que l'acide urique et l'acide oxalique, qui, si souvent, l'accompagnent ; on leur entrevoit des complices.

Quelles que soient les théories adoptées sur la pathogénie de l'arthritisme et de l'uricémie, les conclusions pratiques, au point de vue du régime des arthritiques, sont, pour tous les cliniciens, à peu près les mêmes.

Ainsi qu'on attribue la goutte, comme Garrod, à un excès d'acide urique provenant d'une suralimentation azotée et d'une oxydation incomplète des matériaux albuminoïdes, parfois aussi d'une insuffisance de la fonction rénale; ou,

comme Bouchard et Beneke, qu'on l'attribue à une diathèse acide par nutrition retardante, c'est-à-dire par une destruction trop lente des substances albuminoïdes; comme Bouchard, que l'on voie s'augmenter la formation des acides organiques par excès de l'alimentation azotée ou par des fermentations anormales dues à des troubles digestifs (fermentations, selon lui, surtout produites ou entretenues par la dilatation de l'estomac); comme lui encore que l'on regarde l'apparition des accès goutteux comme la conséquence d'une élimination imparfaite des acides organiques par la peau, l'intestin et les reins; ou, au contraire, qu'avec Lécorché on regarde la goutte comme résultant d'une hypernutrition, par suractivité des cellules organiques, en qui s'opère la dissociation des éléments albuminoïdes; que l'on adopte sur la production de l'urée et de l'acide urique les anciennes doctrines de Wœhler et de Liebig, doctrines qui leur donnent une commune origine, les font naître d'une oxydation plus ou moins complète des substances albuminoïdes, et les considèrent ainsi comme des déchets de la combustion de ces substances, théories, il faut le reconnaître, qui semblent confirmées encore par les expériences de Ritter, de Lehman, de Ranke, de Boussingault, de Quinquaud, sur l'influence du régime dans la production de l'acide urique et de l'urée; ou qu'avec Schultzen, Hencke, Küssner, Salkowski, on cherche la production de l'urée, non plus dans l'oxydation directe de ces matières albuminoïdes, mais dans des transformations successives des amidés, du glycocolle, de la leucine, de la tyrosine, et avec Knierim de l'acide aspartique ou de l'asparagine; qu'enfin, avec Beneke et Voit, en Allemagne, avec Lécorché, en France, on fasse sortir l'acide urique de la xanthine; qu'on place le lieu de sa production dans tel ou tel point de l'organisme, dans la moelle des os comme Ebstein,

dans le tissu conjonctif, comme Chizonscewski, ou dans le tissu fibreux, comme Alb. Robin, dans la rate, comme Ranke, dans les globules blancs, comme Beneke, dans le foie, comme Zaleski et Lécorché, en réalité, au point de vue de l'hygiène et du régime, nous avons dit que tous les cliniciens arrivaient aux mêmes conclusions, et, tout d'abord, diminuaient plus ou moins, dans le régime de l'arthritique, la ration azotée.

Ebstein ne permet que 220 à 250 grammes de viande rôtie ou bouillie. Senator refuse, et avec raison, d'affaiblir son malade; mais, le plus souvent, il n'autorisera la viande qu'une fois par jour, et il défendra les viandes fumées, la viande de porc, les jaunes d'œufs, les huîtres, la plupart des poissons.

Presque tous aussi redoutent plus ou moins les aliments gras, les fécules et les sucres. Cantani interdit la graisse; Ebstein en permet de 60 à 100 grammes, comptant sur elle pour engourdir un peu l'appétit, presque toujours trop vif chez l'arthritique.

Tous, enfin, recommandent les légumes non féculents et les fruits. Uffelman incline même vers un régime végétarien mitigé, et ne craint pas une alimentation féculente, contrairement à Garrod, Ebstein et Senator.

Presque tous, encore, interdisent les vins forts, les bières fortes et les spiritueux, n'autorisent qu'un peu de café ou de thé légers.

Garrod, observant que, chez certains peuples où l'alcoolisme est si fréquent, les Suédois, les Danois, les Russes, les Polonais, les Ecossais, les Irlandais, la goutte n'existe pas ou est très rare, interdit moins les alcools que les vins, plus ou moins sucrés et par conséquent fermentés, de Portugal, d'Espagne, de Sicile, de la Méditerranée, très dangereux selon lui, ceux dont abusent, ou plutôt abusaient volontiers ses compatriotes, car la mode, chez eux, en est un peu passée.

Ebstein proscrit la bière, à cause de sa richesse en hydrocarbures. Il autorise cependant la bière très légère de Dortmund. Senator et Ebstein font donc grande attention à ne pas affaiblir leur malade par le régime institué. Ebstein fait remarquer que, si une alimentation trop forte favorise la formation de l'acide urique, une alimentation trop faible risque de nuire aussi, surtout quand le malade est fatigué et affaibli déjà.

Uffelman prescrit le plus possible d'aliments végétaux, sans excepter les féculents; mais il peut produire ainsi l'engraissement de ses goutteux, ce qui, d'après Ebstein, est un danger.

« Presque tous les goutteux, dit-il, qui ont vieilli avec leur mal, sont des gens qui ont su tenir l'obésité à distance. »

En France, pays où les opinions modérées, de juste milieu, quand il s'agit de thérapeutique ou d'hygiène, sont toujours le plus en faveur, on se tient éloigné de tout excès dans la diététique à recommander aux goutteux ou aux prédisposés à la goutte.

M. Sée, dans son *Traité du régime alimentaire dans les maladies*, déclare qu'il ne craindra pas de fortifier son arthritique, quand il le verra s'affaiblir ou affaibli; il veut pour lui la ration normale d'albuminates (120 grammes au moins de principes azotés par jour); mais il ne permet qu'un minimum de graisses et de fécules; les légumes verts et les fruits mûrs seront donnés à discrétion, et une sorte de « diète frugivore » sera plutôt recommandée. Le café, le vin blanc légers seront permis, et des boissons abondantes seront ordonnées, pour aider à la dissolution comme à l'élimination de l'acide urique.

M. Dujardin-Beaumetz (1), dans son excellent *Traité d'Hy-*

---

(1) Voir aussi de M. Dujardin-Beaumetz, les Leçons cliniques de thérapeutique. Doin, éd.; et le Traité d'Hygiène, de M. le Pr Proust.

giène alimentaire, a parfaitement résumé les tendances et les idées très sages de la clinique française sur cette question du régime du goutteux et de l'uricémique ; nous nous inspirerons souvent de cette sagesse et de sa science thérapeutiques.

Et d'abord, quelle est la quantité d'aliments qui, en général, convient à l'arthritique?

L'homme riche, surtout dans les villes, mange beaucoup trop, bien qu'il semble manger beaucoup moins, et beaucoup moins bien qu'autrefois. Il subsiste encore une inégalité trop grande entre ceux qui, comme le disait Chamfort, ont plus de dîner que d'appétit, et ceux qui ont plus d'appétit que de dîner, mais qui, du moins, n'ont pas la goutte (1). Il subsiste toujours, et de plus en plus, un gaspillage de la vie des êtres que d'anciens sages regardaient comme un crime, et qui est, à coup sûr, une grande faute économique ; or cette faute s'expiera tôt ou tard, et elle s'expie pour quelques-uns déjà par la maladie et la déchéance de leur race.

Quelle doit être, par jour, la ration normale d'un adulte?

L'homme adulte, on le sait, perd, dans les vingt-quatre heures, environ 20 grammes d'azote, représentant 124 gram. de matières albuminoïdes, qui contiennent 64 grammes de carbone.

Il perd aussi 300 grammes de carbone environ (2), et il reste donc, déduction faite des 64 grammes mêlés aux matières albuminoïnes, 246 grammes de carbone, qu'il faudra demander

(1) Et cependant, disait le docteur Duguet, dans une de ses leçons cliniques de l'hôpital Lariboisière, en nous montrant un goutteux dans ses salles, la goutte se démocratise.

(2) 15 grammes d'azote par les urines, 5 grammes par les matières fécales, le mucus et les exhalaisons cutanées ; 250 grammes de carbone par la respiration, 45 par les reins, et 15 par les exhalations, les excréments et le mucus.

aux substances amylacées et aux graisses, c'est-à-dire aux aliments ternaires. L'homme perd enfin 30 grammes de matières salines et 2,000 à 3,000 grammes d'eau par la respiration, la transpiration et les urines.

D'après les calculs si précieux d'Hervé-Mangon, il faut à l'adulte fournissant un travail actif, pour ration journalière et moyenne, 0 gr. 250 à 0 gr. 360 d'azote et 6 à 9 grammes de carbone par kilogramme du poids du corps.

Les chiffres de Smith sont à peu près les mêmes que ceux d'Hervé Mangon. D'après Smith, la ration d'entretien pour un homme de 65 kilogrammes serait, en cas de travail actif, de 425 grammes d'azote et de 442 grammes de carbone ; en cas de travail modéré, seulement de 19 gr. 56 d'azote et de 337 gr. 92 de carbone, et, au repos, elle tomberait à 13 grammes d'azote et à 234 grammes de carbone, c'est-à-dire à près de la moitié de la première ration moyenne.

Cette ration moyenne, attribuée par Smith à l'adulte fournissant un travail modéré, est à peu près celle de la ration du soldat français à laquelle s'ajoutent 19 gr. 30 de graisse (1).

Cette ration du soldat se répartit ainsi :

	Quantité	Azote	Carbone	Graisse
Pain.	1000	12	300	15
Viande non désossée . . .	300	5,41	19,8	3,6
Légumes frais.	100	0,24	5,6	0,1
Lég. secs (haricots, fèves)	30	1,02	12,6	0,6
	1430	18,67	338	19,3

Dans les expériences faites par la Compagnie des Chemins de fer de l'Ouest pour établir le régime alimentaire qui

(1) Kirn. alimentat. du soldat français (*Journal des sciences militaires*, octobre 1884).

donnerait, chez les ouvriers, le rendement maximum de force, on a vu que la ration d'effort devait être de 600 grammes de viande, de 500 grammes de pain, de 1.000 grammes de pommes de terre, et de 1.000 grammes de bière.

C'est donc en plus 300 grammes de viande et en moins 500 grammes de pain que dans la ration du soldat français.

En se rappelant que, pour un travail modéré, la ration est de 19 gr. 56 d'azote, et même en admettant que chez l'homme des villes l'excès de dépense nerveuse exige peut-être une nourriture plus animale, si l'on veut jeter un coup d'œil sur ce que donne en azote un menu aussi simple que celui que nous allons composer, on reconnaîtra que les quantités de ce menu, presque toujours dépassées, dépassent et de beaucoup, le plus souvent, la ration nécessaire des matériaux azotés.

Ainsi je suppose pour un repas :

150 grammes de pain.

100 grammes de bœuf,

50 grammes de poisson,

2 œufs,

50 grammes de légumes (très azotés, il est vrai, comme les pois ou les lentilles) et 125 grammes de lait.

Nous obtenons ainsi 11 gr. 45 d'azote pour un seul repas.

Multiplions par 2, et nous obtenons 22 gr. 90 d'azote, une quantité presque égale à celle exigée pour le travail le plus actif.

On aura donc, en bien des cas, à faire pour l'arthritique uricémique ce que l'on fait pour l'obèse ; il faudra lui prescrire, aussi exactement que possible, ce qu'il doit, par jour, manger d'aliments azotés, viandes ou poissons, et lui faire prendre pendant quelque temps, comme à l'obèse, l'habitude de la balance.

Bien entendu, nous ne parlons ici que des cas sérieux, où il

est vraiment nécessaire d'empêcher les gros mangeurs de manger trop.

Avec les tables si bien dressées par Dujardin-Beaumetz et par OErtel, tables donnant les quantités d'azote et de carbone que renferment par 100 grammes les aliments frais, en se rappelant aussi la loi de Hervé-Mangon, qu'il faut à l'adulte fournissant un travail actif, 6 à 9 grammes de carbone et 0 gr. 25 à 0 gr. 36 d'azote par kilogramme du poids du corps, en se rappelant enfin que la dose d'azote maxima, en cas d'effort, ne doit guère dépasser 25 grammes par jour, l'effort, du reste (nous parlons de l'effort physique), demandant, pour les calories nécessaires à sa production, moins d'azote que d'hydrocarbures, on pourra facilement et très exactement doser, quand il le faudra faire, la ration de l'arthritique.

Les tables de Dujardin-Beaumetz et celles d'OErtel sous les yeux, étudions les divers aliments d'après leur valeur nutritive en azote et en hydrures de carbone, n'oubliant pas que les hydrures de carbone sont surtout les éléments de la force, c'est-à-dire des calories qui se transformeront en force.

La nourriture animale.

L'arthritique uricémique aura donc à éviter les aliments trop azotés, ou du moins à en modérer les doses.

Les aliments azotés sont :

Les viandes de boucherie et les gibiers,

Les poissons,

Les mollusques et les crustacés,

Et nous ajouterons : *certains légumes* qui, à poids égal, sont plus azotés que les viandes.

Les *viandes* les plus azotées sont :

1° La chair des oiseaux qui, d'après Moleschott, renferme 3,13 0/0 d'albumine soluble et d'hématies, et 17,13 de musculine et de substances analogues ;

2° Vient ensuite la viande de gibier, du chevreuil, par exemple, qui renferme 2,10 d'albumine et 16,68 de musculine ;

3° Puis, la viande de bœuf, avec 2,25 d'albumine et 15,21 de musculine, celle du cochon avec 1,63 d'albumine et 15,50 de musculine, mais très riche en graisse et ainsi l'une des plus nutritives ; enfin, celle du veau, avec 2,25 d'albumine, 14,30 de musculine, mais renfermant, comme toutes les viandes blanches (poulet, dinde, pigeon), plus de gélatine que les viandes rouges.

C'est la musculine qui fait surtout la valeur nutritive des viandes.

Pour la matière gélatineuse, le veau tient le premier rang ; le cochon vient ensuite, puis le bœuf.

Ainsi, dans le menu de l'arthritique, *très* arthritique, *très* uricémique, nous donnerons la préférence aux viandes blanches, viandes de veau et des animaux jeunes, puis à la viande de mouton, puis à celle du bœuf, et, dans les cas où le médecin devra être pour son malade d'un extrême rigorisme, il interdira tous les gibiers.

On a dit que, si le gibier paraissait sur la table de l'uricémique, on devait l'y servir quelque peu faisandé, le commencement de la fermentation étant une sorte de peptonisation qui le rendait plus digestible. Mais la question n'est pas ici le plus ou moins de digestibilité de la viande ; c'est sa richesse en azote, et surtout pour l'arthritique le peu de toxines ou de ptomaïnes qu'elle renferme. Or, toute viande faisandée est une viande riche en ptomaïnes et dont la cuisson ne détruit pas la nocivité.

Nous dirons donc à l'arthritique d'éviter, au contraire, toute viande faisandée, parce qu'elle est un poison pour lui, et que, généralement, il élimine très mal les poisons absorbés, comme les poisons qu'il forme. S'il mange du gibier, qu'il soit très frais, au contraire, et que ce soit à petites doses; puisque les viandes de gibier sont les plus azotées.

Garrod, avec raison, proscrit les viandes salées, trop nutritives, et souvent d'une digestion difficile; il proscrit le porc et le veau même; pour le veau, nous le comprenons moins, à moins qu'il ne croie, comme Alb. Robin, que la gélatine augmente la production de l'acide urique, et cette opinion du médecin de Paris explique la prohibition qu'il fait aux goutteux des viandes et surtout des bouillons riches en gélatine. Mais, pour nous, en attendant que des expériences nouvelles aient décidé la question, nous permettons les viandes blanches, et nous les recommandons même à la plupart des arthritiques, dyspeptiques (et la dyspepsie est fréquente chez les arthritiques); et nous défendrons l'usage de toutes les viandes à chair trop denses, dont les fibres sont trop difficilement dissociées, par exemple, celle du canard, de l'oie, du porc et du pigeon même.

Le *jus de viande*, précieux pour ces dyspeptiques, est moins un aliment qu'un stimulant des glandes gastriques par son osmazôme. Mélangé à des œufs crus, c'est une viande liquide et nutritive. A lui seul, il l'est donc très peu, car 125 grammes de jus que fournissent environ 500 grammes de viande équivaudraient à peine à 3 blancs d'œuf (Ramet).

On sait que le *bouillon* n'est pas un aliment, mais un peptogène, un stimulant des glandes gastriques, très bon, et à recommander dans les cas d'atonie stomacale, à éviter, au contraire, dans l'hyperchlorhydrie.

Les *œufs* sont très nutritifs et très gras, souvent trop gras,

par leur jaune. Ils devront être pris avec modération. 2 œufs 1/2 équivalent à 100 grammes de viande et à environ 400 grammes de lait, mais nous ne voyons aucune raison de les défendre, comme le fait Senator en Allemagne, par des excès de théorie.

On sait que le blanc d'œuf est plus lourd que le jaune d'œuf, qui ne l'est pas, au contraire, parce qu'il s'émiette dans l'estomac. Seurre, parmi les très bons conseils qu'il donne dans son livre de la *Dyspepsie et des Dyspeptiques* dit qu'il faut quelquefois, pour les dyspeptiques, diviser l'œuf par le battage, car, l'œuf liquide ne fait souvent que traverser l'estomac sans être peptonisé, et vient irriter le gros intestin. Plus les œufs sont battus, plus ils sont légers, le battage dissociant l'albumine.

Les poissons. — Il y a les poissons à chair blanche, comme la sole, le merlan, la morue; Garrod les permet tous. Il y a les poissons à chair jaune, comme le saumon, et à chair grasse, comme l'anguille, le maquereau, le saumon, qu'il faut plutôt proscrire.

Nous rappellerons rapidement que la chair de la morue salée est, de toutes, la plus riche en azote (5,02 0/0), bien plus riche que le bœuf rôti (3,53 0/0); la raie vient ensuite avec ses 3 gr. 83, puis le maquereau (3,74), la carpe (3,49), le hareng salé (3,11), le goujon (2,75), le merlan (2,41), le saumon (2,09) et l'anguille (2 gr.); tandis que la sole et le hareng frais n'ont que 1,91 et 1,83 d'azote. Mais la graisse enrichit la puissance nutritive d'un aliment et le rend aussi plus lourd à digérer, ce qui fait le danger pour l'arthritique des poissons à chair grasse, tels que le saumon et l'anguille.

Les poissons maigres, à chair tendre, sont, par exemple, le merlan, la sole, la barbue, le turbot, la limande, le brochet, la perche.

Mais, il manque aux poissons le stimulant des glandes gastriques, l'osmazôme que nous trouvons dans les viandes, et ce serait plutôt un mérite de cette alimentation, en certains cas de dyspepsie par hyperchlorhydrie; très souvent, au contraire, il y aura lieu, en raison de cette absence d'osmazôme, d'accompagner ces poissons d'un peu de jus de citron ou de vinaigre. Les poissons seront bouillis, grillés ou frits; mais, s'ils sont frits, il sera mieux d'en laisser la croûte de friture. On évitera, pour les dyspeptiques surtout, les sauces au beurre et au vinaigre, et le mieux, pour manger le poisson bouilli, sera la sauce faite avec un jaune d'œuf durci, délayé dans un peu de bouillon.

La défense de tous les poissons faite aux uricémiques par certains médecins allemands n'a donc nulle raison d'être et prouve, une fois de plus, que, souvent, des médecins très instruits peuvent être des cliniciens médiocres : « Ils savent tout, disait un homme d'esprit, parlant de certains savants, mais ne savent que cela ».

Donc, qu'on prescrive aux arthritiques, et surtout aux uricémiques anglais, qui, certainement, abusent de la chair trop riche de leurs admirables poissons, qu'on leur prescrive d'en manger avec modération et, par exemple, de n'en pas manger à tous les repas du soir, je le veux bien; mais les leur défendre entièrement et par des abus de principes que rien ne justifie, nous ne pouvons l'admettre.

Quant aux poissons fumés et aux œufs de poissons, au caviar, par exemple, on se rappellera qu'ils sont très nutritifs et que les poissons salés ont une chair trop ferme pour être d'une digestion facile. Pour les poissons marinés, les arthritiques devront plutôt les craindre, les saumures, trop souvent, contenant une grande quantité de ptomaïnes.

Les mollusques et les crustacés. — La chair des crustacés (homards, langoustes, écrevisses) est fort nutritive et trop dense, et est ainsi déjà d'une digestion difficile. Celle du homard renferme plus de matières azotées que celle du gibier, et les œufs davantage encore. Mais c'est moins comme chair très azotée que comme chair très indigeste, qu'elle devra rarement figurer sur la table des arthritiques. Les crustacés paraissent surtout funestes aux arthritiques affectés de dermatoses et de ces formes si fréquentes, chez les goutteux ou les rhumatisants, l'urticaire et l'eczéma chroniques.

Enfin, après toutes ces viandes animales viennent de vraies *viandes végétales* dont on ne sait pas assez la richesse nutritive. Nous parlerons en premier lieu d'un légume à peine introduit encore dans l'alimentation des contrées d'Europe et qui nous vient d'Orient, le *soya* (*glycina hispida*) haricot du Japon ; il renferme peu de fécule, beaucoup d'huile (c'est son défaut) et bien plus d'azote que la viande de bœuf.

Auprès de lui prennent place la *fromentine*, retirée des embryons du blé et dont on fait déjà du gruau pour les potages, et la *légumine* retirée des embryons de papillonacées. Après ces légumes dont la richesse en azote est paradoxale, viennent la fève, la fève de Pythagore, qui contient pour 100 4,50 d'azote, puis les haricots secs, 4,21, puis les lentilles, 3,87, les pois secs, 3,66 ; et tous ces légumes, on le voit, renferment donc plus d'azote que le bœuf rôti, qui n'en contient que 3,53. Aussi quand ces légumes en purée sont introduits dans l'alimentation de l'arthritique, qu'il n'oublie pas leur richesse nutritive, et qu'il sache que c'est de la viande végétale qui lui est servie.

Les aliments végétaux.

Ce sont les céréales, les légumes et les fruits.

Nous venons de voir que les végétaux offrent dans leur composition des substances albuminoïdes (glutine, albumine, caséine, légumine, fibrine) ; ils contiennent aussi et surtout des substances amylacées (amidon, dextrine, glycose), matières féculentes qui semblent exclusivement digérées par l'intestin ; enfin des matières grasses, de la cellulose, des sels et de l'eau. On sait que dans les végétaux la proportion des substances amylacées est en rapport inverse avec celle des matières azotées : quand les unes augmentent, les autres diminuent ; mais tandis que dans les viandes, c'est généralement la proportion de l'eau et non celle des matières amylacées qui domine, dans les végétaux, la pomme de terre exceptée, ce qui dominera plutôt, ce sera la proportion des hydrates de carbone, comme l'amidon.

Ainsi dans les végétaux, nous avons à considérer surtout leur richesse relative en matières azotées et en matières amylacées.

Parmi les *céréales*, les plus riches en azote sont : le blé dur (3 gr. 0/0) ; viennent ensuite le sarrasin (2,20) ; le gruau d'avoine (1,95) ; l'orge d'hiver (1,90) ; le riz (1,80) ; la farine de seigle (1,75) ; le maïs (1,70) ; la farine de blé de pain (1,65).

Nous connaissons les légumes qui sont les plus riches en azote, la fève, les haricots, les pois ; voici quelques-uns des plus pauvres : les champignons de couches (0,60) ; les pommes de terre (0,33) ; les carottes (0,31), etc.

Je rapprocherai de ces légumes alimentaires un fruit dont la farine compose en certains pays presque toute la nourriture populaire ; la châtaigne, qui, fraîche, ne contient d'azote

que 0,64 et sèche, 1,04. Aussi au point de vue de l'azote, le riz, la châtaigne, la pomme de terre qui sont toute l'alimentation de populations très nombreuses sont des nourritures de misère ; mais au moins le riz contient 41 0/0 de carbone, la châtaigne 36 et 48 ; la pomme de terre 11 seulement, et ce triste aliment ne fait guère que remplir l'estomac et le tromper, sans le nourrir.

Quelquefois sa pauvreté même servira cependant à lui faire prendre sur la table de l'arthritique la place du pain trop nutritif. Le riz pourrait le remplacer aussi, mais il contient une énorme quantité d'amidon (77 au lieu de 20 dans les pommes de terre où il est remplacé par l'eau); et le riz devra donc être évité par l'arthritique prédisposé à l'obésité ou au diabète, puisque nous savons que les substances amylacées végétales forment dans l'économie de la graisse et du sucre.

Résumons-nous. Parmi les céréales, celles qui nous intéressent le plus sont : le blé, le seigle, le riz.

Pour le riz, nous avons dit ses qualités et ses défauts. Pour les farines que nous mangeons sous tant de formes, surtout sous forme de pain ou de pâte, nous avons vu leur pouvoir nutritif. Les pâtes d'Italie, faites de farine très riches en gluten (grano duro), sans addition de levain, traversent facilement l'estomac. Si la graisse ne manquait au pain, ce serait un aliment complet. Il contient en azote 1,20 0/0 ; le bœuf rôti en contient 3,53. Il en résulte qu'une demi-livre de pain avec ses 6 gr. d'azote équivaut à très peu près à 100 gr. de bonne viande.

Nous recommandons à l'arthritique non du pain de luxe qui est le plus nutritif, mais le pain dit ordinaire ; nous lui dirons aussi de ne pas choisir, à moins qu'il ne soit dyspeptique, le pain tout en croûte, car la mie est moins nutritive; et comme elle est moins digestible, il en mangera moins. Les

dyspeptiques devront préférer le pain long, presque tout en croûte, ou du pain grillé, des grissinis, des gâteaux secs.

Le pain doit donc par l'arthritique être pris plutôt en petite quantité, sans qu'il faille le défendre, comme le font certains médecins. L'arthritique maigre, surtout le rhumatisant, ne me paraît pas le devoir éviter.

A l'uricémique dont le régime doit être sévèrement surveillé, on pourra conseiller de le remplacer, comme on le fait beaucoup en Angleterre, par la pomme de terre, nourriture qui ne nourrit pas, aliment tout en eau, à peu près comme le concombre.

Le *pain de seigle*, moins nutritif que le pain de froment, car il contient moins de substances amylacées, et aussi un peu moins d'azote, et qui semble par plus de cellulose favoriser la liberté de l'intestin, peut être parfois recommandé.

Le *maïs* est très nourrissant, mais par ses matières grasses, et la farine de maïs qui en renferme 10 0/0 est trop lourde.

Le *pain de son* ne serait à recommander que parce qu'il contient plus de cellulose et plus de phosphates, les phosphates se rassemblant surtout dans ce testa des graines, qui forme une partie du son.

Quant à la *farine* ou *gruau d'avoine*, elle est très nutritive, très riche en azote (1,95) et très riche aussi en fécule. Cette farine tonique, excitante (elle contient beaucoup de fer) et qui, par toutes ces qualités est très précieuse dans l'alimentation des enfants, serait donc à proscrire de la table des arthritiques, si elle était pour eux d'un fréquent usage.

Les *pâtisseries* irritent l'estomac par leur graisse ; et le plus souvent devront être interdites, aux dyspeptiques surtout.

Les *légumes* se divisent en :

Féculents et en *herbacés*.

Certains *féculents* (haricots, lentilles, fèves et pois) sont

donc des aliments très nutritifs. Les haricots renferment 26 0/0 de légumine, c'est-à-dire de viande végétale ; les lentilles 25, les fèves 24, les pois 23. De ces féculents, ceux qui renferment le plus d'amidon et de dextrine sont les pois, puis les lentilles. La cellulose de leur enveloppe rend certains d'entre eux d'une digestion difficile, surtout si la mastication en est incomplète. C'est donc sous forme de purées que le plus souvent il les faudra prescrire, et même la laitue, la mâche, la chicorée, le cresson, les carottes, les artichauds, surtout aux dyspeptiques. Puisque nous parlons du mode de les apprêter, disons que pour les dyspeptiques, il serait mieux de les cuire dans l'eau ou le bouillon, non dans le beurre, l'huile ou la graisse, et leur assaisonnement sera du lait, de la crème, du bouillon, du jus de viande ou du jaune d'œuf.

Les lentilles, les haricots blancs sont en même temps assez riches en fer, les lentilles contiennent 0,008 0/0, les haricots blancs 0,07 ; ils en contiennent plus que la viande de bœuf) ; que l'œuf de poule (0,005) ; que le pain (0,004) ; que le lait (0,001) ; mais moins que l'avoine (1 centigr.).

D'autres légumes sont aussi très azotés, très nutritifs, mais d'une digestion difficile : ce sont les choux, les champignons, les truffes (1). On sait que la choucroute, qui est du chou fermenté, doit à sa fermentation lactique sa grande digestibilité.

Beaucoup de légumes sont surtout mucilagineux, très aqueux et salins. Ainsi les concombres renferment 96 0/0 d'eau, les asperges, 92 ; les épinards 91 ; les navets et les carottes, 87 ; les artichauds, 76. Parmi les légumes herbacés, rappelons encore les laitues, les chicorées, le céleri, les haricots verts, les betteraves, le potiron.

---

(1) 2.400 gr. de champignons, d'après Marner d'Upsal, équivaudraient à 100 gr. de viande.

Le cresson et l'asperge sont assez riches en albumine végétale. L'asperge est à coup sûr un irritant des reins; l'uricémique devra donc s'en abstenir ou n'en manger que fort peu.

Les haricots verts semblent aussi ne pas convenir à l'uricémique, sans qu'il nous soit possible d'en donner la raison; car ils contiennent en réalité assez peu d'acide oxalique.

On sait que tous ces légumes (ce qui leur donne une réelle importance dans l'alimentation, malgré leur peu de qualités nutritives), contiennent beaucoup de sels de potasse, surtout les betteraves 6 gr. par 1.000, les épinards, 4; les navets 3,7; les pommes de terre, 3,2; les choux, 2,6; les carottes, 2,9.

On sait aussi que la carotte qu'un ancien préjugé fait placer sur toutes les tables de Vichy et la betterave, qui donne des flatuosités, mais qui paraît utile en purée contre la constipation, renferment de l'inosite ou du sucre, ce qui les fera rejeter de l'alimentation de beaucoup d'arthritiques.

Viennent ensuite des légumes particulièrement acides, comme l'oseille et la tomate, l'oseille qui contient beaucoup d'acide oxalique, de 2 à 3gr. pour 1.000, et qui peut augmenter l'oxalurie si fréquente chez les uricémiques, la tomate qui à ce point de vue nous paraît calomniée, puisqu'elle n'en contient que 0,05 cent. au plus.

Les haricots verts, dont nous parlions, n'en renferment que 0,06 à 0,21, beaucoup moins que les haricots blancs, qui en renferment 0,3 (1) (tables d'Esbasch).

Nous ne verrions donc à interdire aux arthritiques, en raison de cet acide, que l'oseille, les épinards qui en renferment tout autant que l'oseille (jusqu'à 3,27) et malgré leur apparence honnête cachent donc un poison, la rhubarbe en branches, fort

(1) Les groseilles, les pruneaux n'en contiennent que 12 ou 13 cent., les figues sèches 0,27.

usitée en Angleterre, 2,46 ; le poivre pur, 3,25 ; mais aussi ce qu'on ignore, le thé noir, 3,75 et le cacao, 3,52.

Quant au chocolat, il n'en renferme qu'un gramme pour 1.000, et nous ne croyons pas en somme qu'il soit besoin de l'interdire même à l'oxalurique, vu la petite quantité qu'il en fait entrer d'ordinaire dans son alimentation.

Nous rappelons enfin que le pain de son contient près d'un gramme du poison oxalique, et tout ce que nous venons d'écrire explique la fréquence de l'oxalurie chez nos paysans végétariens.

La *salade* est recommandée à la plupart des arthritiques, s'ils la digèrent aisément ; je la fais assaisonner souvent avec des jaunes d'œuf au lieu d'huile, et du jus de citron au lieu de vinaigre.

Les fruits. — Ils renferment des acides, des sels, du sucre, de la cellulose et de la gomme et sont très utiles aux uricémiques qui ne sont pas diabétiques.

Leurs acides, *malique* (acide des abricots, des pêches, des pommes, des poires, des groseilles, des cassis, des cerises, surtout qui en sont très riches), *tartrique* (acide des raisins), *citrique* (acide des oranges et des citrons) se transforment en bicarbonates dans l'économie, et ainsi une cure de fruits correspond quelque peu à une cure de Vichy. D'après Alb. Robin les prunes surtout devraient être recommandées aux uricémiques, en raison de l'acide hippurique produit par elles ; et l'on sait par les expériences de Garrod que les hippurates facilitent l'élimination de l'acide urique.

Par le sucre, par leur chaux et leur potasse ils sont encore des aliments. Riches en cellulose, comme les légumes, ils facilitent la liberté du ventre, et ainsi l'élimination par l'intestin des déchets organiques. Mais leur usage habituel ne

suffira pas toujours, et à bien des uricémiques nous recommanderons en plus une vraie cure de raisins, de cerises, de fraises ou de prunes.

La cure de raisins conviendra surtout aux arthritiques qui présenteront de la pléthore abdominale, cette pléthore des gros mangeurs.

Il est bien entendu que les fruits acides crus seront interdits aux dyspeptiques, mais cuits, en compotes, en gelées, ou en confitures, ils leur seront souvent permis.

Le mucilage agit sur l'estomac comme la graisse ; il faudra donc que ces malades se méfient des pommes, des coings, de certaines prunes.

Les melons, les abricots, les pêches sont pour eux les fruits les plus lourds.

Ainsi, les légumes et les fruits devront selon nous entrer pour une très grande part dans le régime de l'uricémique et pour plusieurs raisons. Pour une raison d'abord que j'emprunte à un travail de Garrod, publié dans le *British med. Journ.* en 1883, et que j'ai traduit. Garrod — et ces expériences ont été trop peu remarquées.—Garrod a établi que si on laisse les hippurates, abondants toujours, de l'urine d'un herbivore en contact avec des urates ou de l'acide urique, ces urates et cet acide se dissolvent et disparaissent rapidement. Le jeune veau tant qu'il tête sa mère, c'est-à-dire tant que sa nourriture est animale, a une urine riche en acide urique : cet acide disparaît pour faire place à des hippurates, dès que la nourriture devient purement végétale. De même chez un uricémique, l'acide urique disparaît, et l'acide hippurique le remplace, dès que l'uricémique se soumet quelque temps à une alimentation exclusive par le pain et l'eau (1).

---

(1) Garrod. L'acide urique, trad. par le Dr H. Cazalis.

Les albuminoïdes végétaux auraient donc chez l'homme moins de tendance à produire l'acide urique en excès que les albuminoïdes de la viande, et c'est déjà là un point important et curieux. De plus la grande alcalinité de la plupart des légumes, comme aussi la transformation en alcalins de l'acide des fruits, combat la diathèse acide, qui existe chez un si grand nombre d'arthritiques.

Une raison encore de la part, très importante et dominante parfois, que l'uricémique devra donner dans son alimentation au régime végétal, est que ce régime produit la satiété un peu plus tôt que le régime animal, et ainsi l'arthritique gros mangeur, en l'adoptant, mangera peut-être un peu moins.

Ce régime enfin entretient la liberté du ventre, et l'intestin est un large émonctoire pour l'élimination de l'acide urique, des acides biliaires, d'un grand nombre de déchets et poisons organiques.

L'influence heureuse sur les uricémiques d'un régime quelque peu végétarien paraît donc aujourd'hui certaine.

Nous connaissons un uricémique, devenu végétarien par nécessité thérapeutique, dont la santé ne demeure à peu près normale que grâce à ce régime, fidèlement et rigoureusement suivi. Toute viande l'empoisonne, et dès qu'il en mange, il constate rapidement dans sa salive la présence de l'acide urique. Mais, du reste, l'expérimentation de ce régime est faite depuis des siècles par nos paysans ; et elle l'est aussi dans certains couvents, à la Grande-Chartreuse par exemple. Un de nos confrères, M. le Dr Boucheron, l'auriste bien connu, arthritique et végétarien, a eu l'ingénieuse idée d'interroger les Chartreux sur les résultats de leur régime.

Malheureusement son enquête n'a pu être complète, et nous l'engageons à la reprendre.

Voici cependant ce qui a été dit à M. Boucheron : la goutte, la gravelle urique, la gravelle hépatique, la migraine, c'est-à-dire la plupart des affections arthritiques, seraient très rares et même presque inconnues à la Chartreuse, et ceux des religieux qui entraient au couvent avec l'une ou l'autre de ces affections, la voyaient le plus souvent améliorée par leur nouveau régime; au contraire les affections de poitrine et la tuberculose, nous le savons, ne seraient pas rares parmi les Chartreux, ce qu'une alimentation insuffisante en graisse, sous un climat assez froid, et l'introduction toujours renouvelée du bacille de la tuberculose par les voyageurs ou les frères, peuvent facilement expliquer.

A la Grande-Chartreuse, cette enquête serait d'autant plus intéressante que les moines, par leur vie contemplative, se rapprochent quelque peu de la condition des hommes, prédi-posés par leur existence peu active, aux maladies que Bouchard attribue à un ralentissement de la nutrition.

Mais nos paysans presque tous végétariens, disions-nous, sont bien là pour démontrer, d'abord, que le régime végétarien suffit à une vie physique très active, et qu'il évite, à ceux qui le suivent, quelques-unes des maladies si fréquemment produites par un régime trop richement animalisé.

Il est évident que chez les paysans, comme chez les ouvriers, la goutte n'existe pas, que la migraine, l'obésité, la neurasthénie ne sont pas des maladies de la campagne, et que si la gravelle et la pierre s'y rencontrent, c'est d'abord, et le plus souvent, qu'elles sont produites par l'oxalurie ou la phosphaturie, c'est que les paysans, tout végétariens qu'ils soient, eux aussi, peuvent se mal nourrir, et qu'enfin leur boisson constitue, pour certains d'entre eux, le même danger que le Sherry, le Porto, le Bourgogne pour d'autres. Nous partageons donc, sur le régime végétarien, l'opinion professée par le Dr Dujardin-

Beaumetz en son excellente *Hygiène thérapeutique*, et dans une intéressante conférence faite à la Société de médecine pratique : oui, le régime végétarien paraît suffisant sous certains climats, les climats chauds, et les Hindous, les Indo-Chinois nous le prouvent (en été, du reste, nous nous rapprochons instinctivement et tout naturellement de ce régime) ; oui, sous nos climats, le régime végétarien devra presque toujours être remplacé par un régime mixte plus ou moins riche en viande et en graisse, surtout lorsque s'abaissera la température, ou qu'il faudra obtenir un maximum d'efforts physiques ou intellectuels; mais dans certains cas pathologiques le régime végétarien pourra rendre de précieux services, et si le régime reste mixte, la ration végétarienne devra l'emporter plus ou moins sur la ration carnée.

M. Dujardin-Beaumetz cite, parmi les indications du régime végétarien, l'uricémie et d'autres affections encore, fréquentes chez les arthritiques, la néphrite interstitielle, la néphrite catarrhale, la dégénérescence graisseuse des reins, toutes causes d'insuffisance rénale, d'où l'élimination imparfaite et l'accumulation des toxines, toxines rares avec le régime végétarien, fréquemment produites au contraire par le régime carné et ses altérations putrides.

Le régime végétal, plus ou moins tempéré, modifié selon les besoins, conviendra encore aux arthritiques affectés de certains troubles de l'estomac, dans l'anachlorhydrie par exemple, dans les gastrites aiguës ou chroniques, dans la neurasthénie gastrique, parce que dans tous ces cas il y a souvent digestion mauvaise, fermentation morbide des substances albuminoïdes, et aussi parce que la digestion des végétaux, étant intestinale, laisse ainsi reposer l'estomac qui souffre.

Le régime végétarien a donc un rôle à la fois prophylactique

et thérapeutique dans bien des maladies qui, pour la plupart, on l'a vu, ont une origine arthritique.

Et encore une fois il est entendu, quand nous parlons du régime végétarien, que nous ne parlons pas du régime végétarien exclusif, tel que le pratiquent les Hindous. Dans le régime végétarien le plus sévère, nous ferons entrer, comme tous ceux, du reste, qui l'ont prêché en France (par exemple le Dr Goyard, le Dr Bonnefoy du Vexin), les œufs, le lait, le fromage, le beurre.

Nous ajouterons que le plus souvent même, nous n'aurons pas à prescrire un régime végétarien si exclusif encore ; mais nous aurons à recommander seulement un régime où les légumes et les fruits se mêleront plus largement à la viande. Nous voudrions que tout arthritique prît l'habitude, qui existe un peu en Angleterre, de manger des légumes avec chaque plat de viande ; et volontiers même pour remplacer chez les arthritiques gros mangeurs cette graisse que prescrivait Ebstein, en vue surtout d'engourdir chez eux la sensation de la faim, nous prescrivons à quelques-uns d'entre eux de commencer le repas par un plat ou une soupe de légumes.

Les aliments gras.

Ce sont les graisses neutres, les beurres et les huiles.

Les graisses introduites dans l'économie sont comburées en partie, mais lentement. Les expériences de Voit démontrent qu'elles diminuent, par leur combustion, celle des aliments azotés, et elles sont ainsi un aliment d'épargne. Elle contribueraient assez peu, beaucoup moins que les hydrates de carbone, à la formation de la graisse.

Elles paraissent nécessaires à l'alimentation de ceux qui

ont à supporter des fatigues lourdes, surtout par de grand froid. Elles sont un précieux combustible pour fournir de la chaleur et de la force « le muscle consommant surtout des matériaux non azotés dans sa période de travail, bien que ce travail augmente, quand s'accroît le chiffre de ces matériaux azotés » (Hervé Mangon).

Étant des aliments d'épargne, les graisses ne seront permises qu'avec modération aux arthritiques uricémiques.

Nous ne craindrions pas, pour des arthritiques très maigres, de faire appel aux hydrates de carbone et aux graisses, afin de les engraisser et d'ouater ainsi, qu'on nous permette l'expression, comme on fait d'un manteau trop mince, leur peau très sensible à toutes les variations de température.

Dans la cuisine des dyspeptiques, il faudra presque toujours remplacer le beurre par la crème, le jaune d'œuf ou le bouillon. Ils devront le plus possible, en effet, supprimer les graisses, qui conviennent si mal aux estomacs atoniques et aggravent toutes les dyspepsies avec excès de fermentations. L'on sait qu'Ebstein prescrit la graisse aux arthritiques, parce qu'elle diminue la soif et surtout l'appétit. Comme Ebstein, nous ne voyons aucune raison de leur défendre ces aliments non azotés, et nous voyons en certains cas, au contraire, quelques raisons de les recommander.

Il ne faut pas oublier, à propos des aliments gras, que le foie gras n'est pas qu'une substance grasse ; le foie gras d'oie contient 2,12 0/0 d'azote et le foie de veau 3,09, presque autant que le bœuf rôti.

Rappelons enfin que, d'après Moleschott, le rapport entre les matériaux protéiques et les hydrocarbures doit être comme 1 est à 3,47, et entre les matériaux protéiques et les corps gras comme 1 est à 0,45 ; et qu'ainsi à l'alimentation d'un adulte qui se composerait de 124 grammes de matières

protéiques et de 430 grammes d'amidon ou d'hydrocarbure, 55 grammes de graisse devront normalement s'ajouter. C'est à très peu près la ration que permet Ebstein.

Les sucres.

Le sucre est, pour Fonssagrives, le sel des malades. Chez certains dyspeptiques, il est très utile, mais dilué dans l'eau rougie, le café ou le thé. A l'état de glucose il agit à très peu près comme les graisses et les fécules. Les obèses devront donc l'éviter autant qu'il sera possible, et tous ceux aussi qui doivent diminuer dans leur alimentation la ration des fécules et des graisses.

Les boissons.

Les boissons principales sont :

L'eau, le bouillon, le lait, le café, le thé, le chocolat, le vin, la bière, le cidre et le poiré, les spiritueux ou les liqueurs.

L'eau. —On a prétendu que l'eau seule pourrait suffire à la guérison de la goutte. Que ce soit vrai ou non, la question de ce que doit ou peut boire l'uricémique est pour lui d'une extrême importance. On sait qu'il faut à l'adulte 3.000 grammes d'eau environ par jour, mais en comprenant dans cette quantité celle que renferment toutes les substances alimentaires.

L'eau active dans l'économie les fonctions de combustion, elle augmente ainsi (Alb. Robin l'a reconnu après Genth) l'excrétion de l'urée. Les expériences de M. le Pr Debove contredisent, il est vrai, celles de Genth et de Robin. Mais les expérimentations analogues faites dans certaines stations thermales semblent confirmer les conclusions de Robin et de

Genth. Or l'on sait que la production de l'acide urique est en raison inverse de celle de l'urée. Mais de plus, et ceci n'est pas nié, l'eau aide à l'élimination de tous les déchets organiques. Elleaide enfin à la dissolution des acides gras, qui produisent les calculs hépatiques.

Le régime sec nous semble donc, à ce point de vue, quelque peu dangereux pour les arthritiques, prédisposés toujours à l'une ou à l'autre des lithiases hépatique ou rénale.

Les succès de la cure d'Evian, celles d'autres stations encore où se traitent les uricémiques, tiennent à la très grande quantité d'eau absorbée par eux, et qu'ils peuvent absorber ainsi, parce que ces eaux à peine minéralisées sont extrêmement légères.

Une eau très pure, très légère, peu calcaire, peu séléniteuse, eau de source ou de citerne, mais celle-ci, bien aérée, surtout très surveillée au point de vue des microorganismes qui trop souvent y pénètrent, est la meilleure encore qu'on puisse recommander aux uricémiques.

L'eau bouillie, si on l'emploie, devra être battue. Une eau trop calcaire, serait dangereuse pour l'uricémique.

Nous dirons à tous les arthritiques d'éviter l'eau glacée au moment ou en dehors des repas. Aux États-Unis la mauvaise habitude de boire de la glace qui fond ne cesse de produire chez les Américains des troubles de l'estomac et des intestins. La glace, même dans le vin, est dangereuse encore, surtout par les microorganismes qu'elle contient et que le plus souvent la congélation ne tue pas. A Aix, pendant l'été, nous ne voyons guère d'accidents gastriques que chez ceux des baigneurs qui, malgré nos recommandations, mêlent des morceaux de glace à leur vin.

Notre ami, le Dr Landowski, recommande à la plupart de ses arthritiques, au lieu de vin, du jus de citron dans leur eau.

Un citron remplace le carafon de vin. Ils s'en trouvent, pour la plupart, assez bien, et surtout ceux qui ont des troubles gastriques, de l'anachlorhydrie sans doute.

Que faut-il penser des eaux gazeuses, légèrement ou très chargées d'acide carbonique? Les eaux trop gazeuses sont mauvaises, en raison de l'acide qu'elles contiennent, et des gaz aussi qui peuvent, quand ils se dégagent avec trop d'abondance, mal convenir aux estomacs dilatés, fréquents chez les arthritiques.

Mais nous ne voyons aucun inconvénient à mélanger au vin, pourvu que l'usage n'en soit pas constant, et si l'on est certain de leur provenance, une eau de table légèrement gazeuse telle que l'eau de César Desaignes, Saint-Galmier, Condillac, Chatebout, Morny Châteauneuf, l'eau de l'Ours, etc., l'acide carbonique étant un stimulant de l'estomac ; et même nous y voyons un avantage quand ces eaux sont alcalines, comme la plupart des eaux gazeuses du massif central de la France.

Ce que nous condamnons plutôt c'est l'Apollinaris, trop gazeuse, très en faveur dans tous les pays anglais, et l'eau de seltz artificielle, préparée souvent avec des eaux de provenance douteuse et aussi trop gazeuse.

Le *café*, comme diurétique, ne sera pas défendu, s'il est léger, dans la gravelle et la goutte. Le café au lait a été calomnié ; c'est une bonne préparation alimentaire, s'il est sans chicorée. Le thé, nous l'avons dit, renferme beaucoup d'acide oxalique. C'est là un danger pour les uricémiques et dont il est bon de les prévenir. Il est souvent très excitant pour certains dyspeptiques, mais ils peuvent alors essayer une macération à froid d'une pincée de thé noir dans 500 grammes d'eau. Nous leur prescrivons volontiers, ce qui est une façon encore de leur faire absorber plus d'eau, une macération de

café vert, ou de la tisane d'aunée, le matin à jeun ou avant les repas ; ou encore dans les cas de dyspepsie atonique, et chez les dilatés, l'infusion légère de camomille. On peut recommander aussi, surtout aux dyspeptiques, la feuille d'oranger, le tilleul, l'aya pana, le faham thé, le mélilot à odeur benzoïque, et rappelons que les macérations à froid sont moins excitantes pour eux que les infusions chaudes.

Le lait est un aliment complet par son albumine et sa caséine, par son beurre et par sa lactose qui sont ses hydrates de carbone, enfin par son eau et ses sels. Le lait est excellent pour les uricémiques, quand il est bien supporté ; ce sont en général les estomacs trop acides qui le supportent mal. C'est un excellent diurétique et un régulateur de l'acidité du suc gastrique.

Le lait surtout mélangé avec les eaux alcalines, qui neutralisent quelque peu son acide lactique, combat heureusement parfois l'acidité de l'hyperchlorhydrie fréquente chez les arthritiques, en englobant par sa caséine précipitée une partie de l'acide chlorhydrique ; et de la sorte s'atténue l'hyperacidité de l'estomac. Mais des estomacs trop acides, avons-nous dit, le supporteraient mal.

Pour certains dyspeptiques, il est bon de l'accompagner d'un condiment, tel que sel, sucre, vanille, thé, café, feuille d'oranger, laurier cerise, cognac, rhum, ou kirsch.

Le lait dans la cuisine des arthritiques dyspeptiques remplacera le plus souvent le beurre, l'huile et la graisse, qui ne leur conviennent pas.

Le régime lacté, qui peut être utile bien souvent aux uricémiques jeunes et forts, et qui peut devenir nécessaire en ces cas si bien décrits par M. Huchard d'accidents de dyspnée ou même de délire, causés par une moindre perméabilité des reins, et ainsi dans la plupart des néphrites, le régime lacté

nécessaire ou si utile encore dans les affections du cœur, dans l'ulcère simple de l'estomac, dans le catarrhe gastrique des buveurs, dans la diarrhée ou la dysenterie chronique, enfin dans la goutte, mais dont les contre-indications seront quelquefois la dilatation de l'estomac ou son hyperacidité, le régime lacté absolu nuirait plutôt aux vieillards, s'il leur était trop longtemps prolongé ou trop rigoureusement prescrit.

La cure de lait pour un adulte demande l'ingestion de 2 à 3 litres par jour. On se rappelle en effet qu'un litre de lait ne renferme que 6 grammes d'azote. Le lait pourra être salé, aromatisé, ou additionné, par verre, d'une cuillerée à soupe d'eau de Vals, d'eau de Vichy, d'eau de chaux ou encore de bouillon comme substance peptogène; on en prendra un verre toutes les heures ou un quart de verre tous les quarts d'heure.

Le petit lait qui ne contient guère que de l'eau et du sucre, un peu de caséine, un peu de beurre et des sels, nous paraît convenir à beaucoup d'uricémiques. Dans les cures de petit lait les malades prennent un verre de 125 gr. matin et soir, puis en prennent jusqu'à 10 dans la journée, ce qui fait un peu plus d'un litre. En même temps la proportion d'azote est diminuée dans l'alimentation où dominent les viandes blanches, les légumes et les fruits. Un tel régime ne peut être que favorable aux uricémiques ; et il paraît convenir dans la dyspepsie des gros mangeurs, qui s'accompagne presque toujours d'uricémie.

Le *vin* à doses modérées, certains vins surtout, ne sont nullement à proscrire du régime des arthritiques, surtout s'ils en ont l'habitude, et nous préférerons alors les vins vieux légers, qui sont peu tanniques et peu alcooliques aussi, les bordeaux légers, les vins dits de pays, légèrement acides, surtout les vins blancs peu alcooliques, n'ayant guère que 9,8 à 7 0/0 d'alcool, et très diurétiques par leurs tartrates.

On a vanté les vins de la Moselle. Ils sont bons ; mais quand nous avons en France tant de vins analogues, il est inutile d'aller s'approvisionner si loin.

Le vin de Champagne, très chargé d'acide carbonique, très alcoolisé, très sucré, est un de ceux qu'il faut interdire à l'uricémique.

Nous croyons cependant les vins d'Espagne, de Portugal, de Sicile, de Roussillon et tous les vins similaires, surchargés d'alcool (de 23 à 16 0/0) et très sucrés, les plus dangereux pour les goutteux. On sait l'abus qu'en ont fait les Anglais, et dont ils semblent aujourd'hui se corriger un peu, depuis que Garrod en a signalé le péril à ses compatriotes.

D'après lui du reste ce ne serait pas l'alcool qui rendrait funestes ni les vins, ni les bières anglaises très alcoolisées aussi, ce serait leur fermentation, ce qu'il n'explique pas ; mais quelle que soit la raison qui fait dangereux et ces vins et ces bières, ils le sont, et il est mieux que tout goutteux s'en abstienne.

Garrod permet d'ordinaire, si le malade a besoin d'un peu d'alcool, une cuillerée à café d'eau-de-vie, de wisky, ou de genièvre dans un verre d'eau.

Les *bières* fortes sont donc certainement à défendre : mais les bières légères, comme les bières de Saxe, de Bohême, de Moravie, de Vienne, et qui ne contiennent pas 3 0/0 d'alcool, comme aussi la plupart de nos bières françaises, bières de consommation, qui, étant peu alcoolisées ne se conservent pas, doivent se consommer sur place, et sont donc préférables aux mêmes bières étrangères, salicylées trop souvent, afin qu'elles supportent le voyage. Ebstein, nous l'avons vu, ne proscrit pas la bière très légère de Dortmund. Les buveurs de bière sont en général de grands buveurs; et quand la bière ne produit pas l'obésité, ce que doit toujours redouter

l'uricémique, quand elle est très légère, qu'elle entretient une large diurèse, et ne trouble en aucune façon les fonctions digestives, nous ne croyons pas qu'en principe elle doive être interdite, même à l'uricémique. Aux végétariens elle peut être utile par la diastase qu'elle renferme. Elle conviendra aussi comme peptogène aux dyspeptiques affectés d'atonie stomacale.

La dispute à propos du *cidre* qui ne contient que 5 à 6 0/0 d'alcool, et le cidre doux seulement 1,90 d'alcool, continue toujours. Les uns le regardent comme une boisson parfaite pour les uricémiques, prétendant que dans les pays de cidre la gravelle urique n'existe pas ; les autres affirment qu'il n'en est rien, et que les pays de cidre ont aussi leurs graveleux et leurs goutteux.

Nous croyons que tout dépend de la qualité du cidre, et que, s'il est bien supporté, s'il n'est pas frelaté, s'il est peu alcoolisé, peu chargé d'acide carbonique, comme il est diurétique par le grand nombre des sels alcalins qu'il renferme, phosphates, carbonates, malates, comme il est même légèrement laxatif par ses sels de potasse, il sera donc, par tous ces titres, plutôt à recommander aux uricémiques qui ne sont pas dyspeptiques. Mais ces qualités de pureté deviennent, paraît-il, de plus en plus rares : et je ne conseillerais donc que les cidres de provenance certaine, préparés avec une eau très pure : car cette pureté de l'eau est encore une condition nécessaire parmi toutes les conditions que doit réunir un bon cidre.

Et toutes ces observations peuvent s'appliquer aux *poirés*.

Quant aux *liqueurs*, bien que Garrod ne paraisse pas les condamner, nous les défendrons aux goutteux.

Cependant, à certains arthritiques, chez qui la sécrétion du suc gastrique est insuffisante, un peu d'eau-de-vie légère ou

un peu de liqueur digestive sera autorisé, mais à la condition que leur estomac les supporte. En effet l'alcool dans l'estomac commence d'abord par entraver la digestion, ayant sur la muqueuse une action astringente ; c'est ensuite qu'il excite la sécrétion du suc gastrique ; mais toute excitation à la longue, et celle-ci comme les autres, peut avoir ses dangers, et le danger de l'alcool, même pris à petite dose, nous paraît en réalité plus grand que ses mérites.

Si maintenant nous étudions l'*hygiène générale* de l'uricémique, nous rappellerons d'abord qu'il doit plus que personne veiller au bon fonctionnement de ses différents émonctoires, ses *drains*, diraient les Anglais, en comparant le corps humain à une maison dont un drainage parfait est une des conditions de la santé pour ceux qui l'habitent. Il faut donc que l'*intestin* soit toujours libre, et s'il ne l'est pas, si la constipation est fréquente, il la faut combattre par tous les moyens possibles ; l'un des meilleurs sera quelquefois le massage de la paroi abdominale. Il faut craindre l'emploi continu de la moutarde blanche, qui peut, en s'accumulant dans les replis intestinaux, faire bouchon et produire un jour l'obstruction des matières. Avec la graine de lin cet inconvénient ou ce danger me paraissent plus rares. Enfin les irrigations, les eaux de Montmirail, les eaux purgatives de Hongrie ou de Suisse, — mais pourquoi demander à l'étranger ce que nous avons en France ? — ou encore une cuillerée à café ou à bouche, le matin à jeun, comme le conseillait Bouchardat, de sel de Seignette ou de tout autre sel similaire (Enosfruits salt, sel Chantaud, etc.) dans un verre de limonade ou d'orangeade, ou les poudres laxatives à base de séné, surtout la poudre de réglisse composée, les pilules laxatives ou purgatives de podophyle, ou d'aloès, quand nulle congestion n'existe des veines du bas-

sin, tous ces moyens pour combattre la constipation sont à essayer et à employer, s'ils réussissent, mais à varier, à alterner souvent, pour éviter l'accoutumance et les inconvénients de tel ou tel remède trop souvent répété.

Les *reins* et la vessie sont un autre émonctoire, que l'uricémique ne doit pas négliger. Nous avons dit ce qu'il devait boire pour faciliter la diurèse, et ne pas boire, par crainte de la dyscrasie acide. Nous ajoutons que l'uricémique doit uriner souvent, toutes les trois ou quatre heures, par crainte de la gravelle et de la pierre.

Enfin cet autre émonctoire, la *peau*, doit, chez l'arthritique, être stimulé toujours (1). Pour cela nous conseillerons tous les matins des lotions tièdes aiguisées d'un alcoolat aromatique, ou des frictions générales sèches avec le gant de crin ou le gant de laine un peu rude ; enfin et surtout aussi le massage, qu'Aix (2) peut-être a mis si heureusement à la mode, et dont l'action profonde est plus complexe, et trop connué pour que nous en parlions davantage. Les lotions froides le matin me paraissent moins bien réussir à notre race qu'à celles du nord, peut-être parce que les lotions sont mal faites et rarement suivies de frictions très énergiques ou d'exercices qui amènent une bonne réaction. Le *tub* à l'eau froide et en toutes saisons a été justement abandonné par beaucoup de nos compatriotes, qui n'en avaient retiré que des douleurs rhumatismales. L'eau froide en effet ne convient pas à tous, et il en a été de

(1) La stimulation de la peau par les frictions ou les massages, est utile, dit Garrod, parce qu'il s'élimine constamment par elle une grande quantité de matériaux acides, et parce que la suppression des fonctions de la peau diminue l'alcalinité du sang et peut provoquer par suite un accès de goutte.

(2) La douche d'Aix devrait s'appeler douche-massage selon l'heureuse expression de mon confrère, le Dr Forestier.

cette mode empruntée aux Anglais, comme de cette autre, sagement abandonnée aussi, de découvrir le plus possible les jeunes enfants en hiver, afin de les habituer au froid. On les voulait aguerrir : et beaucoup sont morts à cette guerre.

Bouchardat prescrivait chaque semaine à ses uricémiques un bain aromatique où entraient :

2 gr. d'essence de lavande fine,

5 gr. de teinture de benjoin vanille,

100 gr. de carbonate de potasse.

Aucun excès n'est à commettre : l'uricémique ne doit se couvrir ni trop ni trop peu ; il doit se couvrir assez, ayant plus que tout autre à redouter les refroidissements. Aussi l'emploi de la laine ou de la flanelle, qui le protègent contre le froid et excitent les fonctions cutanées, lui est presque toujours nécessaire.

L'air froid, les vents du nord et de l'est étant presque toujours funestes aux goutteux, et du reste à presque tous les arthritiques, en raison peut-être de l'état particulier, selon nous, de leur tissu conjonctif, il y aura toujours intérêt pour eux à les éviter, s'il est possible, et l'orientation de leur maison, surtout de leur appartement, prendra ainsi pour eux une grande importance. Certains arthritiques devront, pour les mieux éviter encore, habiter pendant l'hiver et le printemps les pays chauds. L'admirable Algérie, tout le merveilleux rivage de la Méditerranée, l'Égypte aussi, que j'aime moins pour les phthisiques, à cause de ses poussières, leur offrent des stations parfaites. Certains arthritiques cependant très nerveux ne supportent pas le voisinage de la Méditerranée. Il y a des indications particulières qui dépendent, là encore, de l'état particulier de chaque malade.

Les *exercices physiques* sont excellents pour l'arthritique, et on le comprend aisément. L'exercice à pied ou à cheval,

tout exercice au grand air sont parfaits pour lui ; l'exercice en voiture est parfois moins bon. Les promenades à pied, dans un air très pur, sont l'un des facteurs du bénéfice retiré par les goutteux de leur cure aux stations thermales.

L'exercice des armes est fort bon, mais quand il n'est pas excessif. J'ai vu, chez des prédisposés sans doute, l'abus des assauts amener des arthrites du poignet ou du genou.

Du reste, et c'est une recommandation très importante à faire, aucun exercice ne doit être, par l'arthritique, poussé jusqu'à la fatigue. Si un massage, si un exercice modérés favorisent la combustion des albuminoïdes, un massage ou un exercice trop violents accroissent la quantité des déchets, partant de l'acide urique ou lactique. A Aix, les premières douches avec massage, si elles ne sont pas très courtes et très modérées, peuvent provoquer chez les goutteux un accès de goutte, un orage urique plus ou moins grave et plus ou moins long.

En résumé la règle prescrite par sir W. Temple est toujours la meilleure : un régime simple, une quantité d'aliments que chacun réglera d'après ce qu'il peut digérer sans peine, en proportionnant le mieux possible la réparation de l'organisme aux pertes quotidiennes qu'il éprouve : voilà ce qui convient aux goutteux. Ainsi, sans parler des différences qu'établissent dans leur régime l'âge des goutteux, l'âge de leur goutte, leur état de pléthore sanguine ou d'anémie, nous avons à tenir compte encore des goûts de leur estomac, de ses préférences ou de ses répugnances, que les prescriptions les plus rationnelles ne peuvent prévoir ni modifier.

Nous ne conseillerons jamais à un arthritique de passer subitement d'un régime très animalisé à un régime purement végétal, comme on l'a fait faire. Mais nous croirons, comme Garrod, qu'il sera d'une grande importance, en bien

des cas, de fixer soigneusement la quantité de viande qui sera permise. Garrod conseille avec raison pour que les malades restent dans cette sage limite, de diminuer sur leur table le nombre des plats ; car l'estomac, quand il est excité par la variété des mets, mange ordinairement beaucoup trop.

Nous parlions de l'âge de la goutte dont il faut tenir compte, et des variétés de goutteux. Le régime en effet ne sera pas le même, quand la goutte est encore dans toute sa violence, quand les goutteux sont sanguins et robustes, ou au contraire quand ils sont usés, fatigués, épuisés par la maladie. Quand celle-ci aura perdu toute sa violence, et que l'organisme aura été profondément affaibli par elle, quand enfin la cachexie commence, dans les derniers actes de la goutte, ce seront les toniques, les stimulants qui conviendront, et quelques-uns de ces vins généreux, comme aussi de ces substances richement azotées, autrefois défendus au malade. C'est que toujours il faut considérer le malade plus encore que sa maladie, ce que font rarement ceux qui n'agissent qu'*a priori* et d'après des règles, des principes trop absolus.

RÉGIME DU RHUMATISANT CHRONIQUE.

Le régime du rhumatisant ne doit pas être tout à fait celui du goutteux. Chez le rhumatisant et le goutteux, nous trouvons également une dyscrasie acide, en même temps qu'une moindre résistance des tissus conjonctifs. Mais cette dyscrasie acide n'est pas la même chez tous les deux. L'acide urique est l'acide de la goutte et ne l'est pas du rhumatisme. Si c'est l'acide lactique, qui chez le rhumatisant doit être incriminé, et on ne peut l'affirmer encore, *a priori* ce n'est pas la diète purement végétale qui conviendrait à son régime ; et

de fait chez les Trappistes et à la Grande-Chartreuse, si la goutte, si la gravelle, si la colique hépatique n'existent pas, le rhumatisme y est fréquent. Pour moi le régime du rhumatisant doit être plus animalisé que celui du goutteux.

Malgré l'origine commune des deux variétés morbides, malgré bien des traits qui leur sont communs, il est facile de comprendre que puisqu'elles diffèrent, il doit exister aussi quelque différence dans les médications qui leur conviennent. Le rhumatisant paraît plus sensible encore que ne l'est le goutteux à l'impression du froid, du vent, de l'air humide : et si vraiment le rhumatisme est assez fréquent à la Trappe et à la Chartreuse, il faut certainement en accuser d'abord le peu d'exercice physique, le peu de stimulation des fonctions cutanées chez la plupart des religieux, mais il faut en accuser aussi leur nourriture insuffisante.

ARTHRITIQUE OXALURIQUE.

L'arthritique est-il *oxalurique*, et l'on sait combien l'oxalurie est liée fréquemment à l'uricémie, nous lui défendrons avec plus de rigueur encore toute substance alimentaire qui contient de l'acide oxalique, mais en assez forte proportion, comme le thé, le chocolat, l'oseille. les épinards, la rhubarbe en branche, les pains grossiers (le son qu'ils renferment en contenant plus d'un gramme pour 100). Les tomates, avons-nous dit, paraissent avoir été calomniées. Cependant nous ne les autoriserons qu'avec prudence et très rarement.

L'oxalurie est fréquente chez les paysans, et l'on voit comment et pourquoi.

ARTHRITIQUE A GRAVELLE ALCALINE.

L'arthritique, au lieu des gravelles urique ou oxalique, présente-t-il la *gravelle* ammoniaco-magnésienne ou phosphatée, il faudra lui supprimer les vins blancs, les fruits, les acides organiques, le vinaigre, les eaux calciques, les végétaux verts; son alimentation sera plutôt carnée et farineuse. L'eau distillée aérée sera la meilleure peut-être à lui recommander. Les prunes lui seront permises, parce que leur acide hippurique ne nuira pas à ces graveleux. Enfin là encore la diète lactée peut être utile.

ARTHRITIQUE A LITHIASE HÉPATIQUE.

L'arthritique est-il affecté de la *gravelle hépatique,* nous résumerons encore ici les très bons conseils donnés par Dujardin-Beaumetz dans son Traité d'Hygiène alimentaire.

On sait que la lithiase biliaire est formée de pigments biliaires et de cette graisse non saponifiable, voisine des alcools, qui est la cholestérine; or, dans ces cas de lithiase, la cholestérine a été produite en excès par trop d'aliments gras, ou par des produits de désassimilation du système nerveux; ou la cholestérine n'est pas en excès, mais elle s'est précipitée, parce que son milieu alcalin, la bile, avait perdu de son alcalinité, ce que peut produire une diète trop animale, et elle se précipite alors, comme le fait l'acide urique, quand diminue aussi l'alcalinité du sang. Donc tous les aliments gras, les féculents, le sucre qui peuvent se transformer en graisse, seront proscrits.

Les pois qui, d'après Heckel et Schlagenhaffen, renferment

de la cholestérine végétale, seront défendus. D'après Arnaud la carotte, qu'un préjugé fait depuis si longtemps entrer dans le menu de toutes les tables de Vichy, la carotte en contiendrait aussi ; en raison de sa cholestérine, de son sucre, des hydrocarbures qu'elle contient encore, elle sera donc interdite. Et les œufs de même étant trop gras par leur jaune. En résumé un régime mixte conviendra seul, à la condition de manger très peu de graisses, et d'éviter surtout les féculents et les carottes. Quant aux légumes verts, aux fruits peu sucrés, ils seront excellents. Le pain sera, là aussi, remplacé par la pomme de terre.

Ni sauces, ni pâtisseries, ni sucres. Vins légers coupés d'une eau plus ou moins alcaline ; pas de boissons gazeuses, sucrées ou alcooliques (vins mousseux, liqueurs, bière, cidre, sirops). Il faut éviter aussi les eaux séléniteuses, les eaux gazeuses qui contiennent de la chaux. L'eau distillée bien aérée ou l'eau de citerne est bonne. Les repas seront fréquents, parce qu'ils excitent chaque fois la vésicule biliaire et la provoquent à se vider.

Le ventre sera tenu toujours en état de liberté parfaite. Quelques eaux purgatives de temps en temps seront utiles.

La peau sera stimulée par des frictions et par des bains ; des exercices sans fatigue activeront chez le malade la combustion de ses graisses.

Le massage prudemment, scientifiquement fait de la vésicule biliaire, peut aussi rendre des services.

S'il y a acidité exagérée de l'estomac ou alcalinité insuffisante du tube digestif, des alcalins avant le repas et deux heures après peuvent avoir leur utilité.

ARTHRITIQUE OBÈSE.

La graisse dans l'économie provient sans doute de celle qu'apportent les aliments (expérience de Debove), mais bien plus encore des hydrocarbures (amidons, fécules, sucres), et aussi des aliments azotés, puisque d'après Henneberg, 100 grammes d'albumine pourraient fournir jusqu'à 52 gr. de graisse.

C'est encore un Français, Dancel, et non pas un médecin anglais, encore moins un médecin allemand, comme on le croit en France, qui a créé le traitement rationnel de l'obésité, consistant avant tout et toujours en des restrictions apportées dans le régime alimentaire. Dancel réduisait l'ingestion de l'eau à son minimum, refusait à l'obèse les corps gras et les hydrocarbures (amidon, fécules), le purgeait souvent et le faisait marcher le plus possible.

Ebstein permet les aliments gras, parce qu'ils trompent l'appétit de l'obèse. Demuth ne défend absolument que les hydrocarbures. Le régime de Œrtel, s'appliquant surtout aux obèses qui ont des troubles de la circulation. est assez éclectique; Œrtel n'interdit tout à fait ni les graisses ni les hydrocarbures, mais il réduit la ration des liquides, et Schweninger finit par ne les plus permettre que deux heures après le dîner et le souper.

Pour M. Sée, qui défend toute boisson alcoolique, qui proscrit la bière et les eaux gazeuses, l'eau simple est un dénutritif, et non seulement il permet les boissons abondantes, surtout les boissons aromatiques et chaudes, mais il les ordonne. Il ne réduit guère que la ration des hydrocarbures. Les iodures à très petites doses, les eaux minérales purgatives sont les médicaments qu'il tente, et bien entendu il conseille des exercices musculaires et des sudations.

Tout cela semble assez confus ; Hippocrate dit oui, mais Gallien dit non.

M. A. Robin a tenté de mettre un peu d'ordre en tout ce chaos thérapeutique, et par une distinction qu'il nous semble en effet nécessaire de poser d'abord.

Il y a, selon lui, deux obèses, celui qui rend trop d'azote dans son urine, c'est l'obèse par excès ; celui dont l'excrétion de l'azote n'atteint pas la moyenne, c'est l'obèse par défaut. M. A. Robin cherche donc le coefficient d'oxydation de son obèse, c'est-à-dire le rapport entre l'azote de l'urée et l'azote total de l'urine. Dans le cas d'obésité par défaut, c'est-à-dire par défaut d'oxydation de l'azote, loin de défendre les boissons, il en augmentera la quantité ; dans le cas d'obésité par excès, c'est-à-dire par excès d'oxydation de l'azote, il les diminuera ; et ainsi se trouveront conciliées des opinions contradictoires.

Des expérimentations de M. A. Robin démontrent qu'un obèse à coefficient augmenté, c'est-à-dire à oxydation azotée exagérée, voit ses oxydations baisser en même temps qu'il maigrit, par la diminution des boissons, tandis que l'inverse se produit avec l'obèse par défaut d'oxydation azotée.

Il faut certainement à l'avenir tenir compte des indications si précieuses posées par M. Alb. Robin.

En effet ce qu'il faut éviter d'abord, c'est d'affaiblir les faibles, les obèses à chairs flasques, et Smith (1) a sagement insisté sur ce grand danger. Ce qu'il faut éviter encore, c'est l'excès des exercices physiques chez des malades dont le myocarde est affecté, car j'ai vu des exercices de gymnastique, certainement trop violents, prescrits par un médecin allemand, aggraver une lésion cardiaque chez une obèse traitée par lui, et précipiter sa mort.

(1) The lancet, t 4, 21 mars 1864.

Voici résumé le régime prescrit par M. Dujardin-Beaumetz (1) et qui de tous me paraît le plus rationnel ; il aboutit aussi à une restriction de la ration alimentaire, à un certain degré d'inanition relative et d'autophagisme;

1er *déjeuner*, 8 h., 25 grammes de pain,
500 grammes de viande froide,
200 grammes de thé léger sans sucre.

2e *déjeuner*, midi, 50 grammes de pain,
100 grammes de viande ou 2 œufs,
100 grammes de légumes verts,
15 grammes de fromage,
Fruits à discrétion.

Dîner, 7 h., pas de soupe,
50 grammes de pain,
100 grammes de viande ou poisson,
100 grammes de légumes verts,
Salade,
15 grammes fromage,
Fruits à discrétion.

250 à 300 grammes de chair musculaire fournissant les 120 à 130 grammes de principes azotés nécessaires dans le régime physiologique, il y a donc en plus ceux que renferment encore les 125 grammes de pain, les 30 grammes de fromage, et les 200 grammes de légumes verts.

Ainsi ni soupe, ni féculents, ni sucre, ni vins liquoreux, ni liqueurs, ni bière ; la réduction porte avant tout sur les hydrocarbures.

Pour les boissons, je suivrai donc volontiers la méthode de M. A. Robin. Etant connu d'abord le coefficient d'oxydation de l'obèse, je restreindrais ou augmenterais leur dose.

(1) Bulletin de thérapeutique, 1864, t. LXVI, p. 481.

Nous voyons que M. Dujardin-Beaumetz ne tient pas compte du coefficient d'oxydation : mais il restreint la quantité des liquides à un verre et demi, 300 grammes à chaque repas, recommandant le vin blanc coupé avec une eau alcaline. M. Dujardin-Beaumetz ne combat pas la règle de Schweninger, et son obèse peut donc, s'il le préfère, ne boire qu'après les repas, surtout du thé léger et sans sucre,mais alors presque à discrétion.

Lorsqu'il y a dégénérescence du cœur, M. Dujardin-Beaumetz pense qu'il n'y a rien à faire, par crainte d'affaiblir le malade. Œrtel croit au contraire que par la réduction des liquides et une gymnastique particulière on peut améliorer le malade; nous le croyons aussi ; mais c'est là qu'une extrême prudence sera nécessaire.

Rien ne sera donc plus facile que de concilier le régime de l'obèse avec celui de l'arthritique, puisque pour l'un et pour l'autre les restrictions sont à peu près les mêmes, restrictions des sucres, des vins liquoreux, des liqueurs, de la bière, etc.

Cependant il faudrait veiller chez l'uricémique et chez l'arthritique affecté de lithiase biliaire à ne pas diminuer chez eux la quantité des liquides ; pour eux cette diminution serait un danger et je leur conseillerais la méthode de Schweninger, qui leur permet de boire librement selon leur soif, mais deux heures après les repas.

ARTHRITIQUE MAIGRE.

Qu'il reste maigre, à moins que très sensible au froid il n'y ait intérêt à développer chez lui le tissu adipeux, qui le protégera, et sera une réserve de combustible. Ce seront dès lors les substances grasses et les hydrocarbures qui entreront en quantité plus grande dans son régime alimentaire ; la bière

légère, les soupes, les boissons abondantes lui seront aussi recommandées.

RHUMATISME NOUEUX.

J'ajouterai aussi que si le rhumatisme noueux (1) ne semblait aujourd'hui détaché de la famille des maladies arthritiques, pour être reporté plutôt vers les maladies du système nerveux, — ce qui du reste ne me paraît pas définif, — le régime du malade affecté de rhumatisme noueux serait le régime même de l'arthritique maigre et de l'arthritique affaibli, qui demandent une alimentation abondante.

Ici on pourra prescrire les substances féculentes les plus riches, comme le riz (74 0/0), le maïs (65 0/0), le pain de froment (42 0/0), la farine d'avoine (39 0/0), toutes les pâtes d'Italie, les pois (37), le pain de seigle (36.25), les haricots (36), mais surtout les substances grasses, l'huile de foie de morue, le beurre, le lard frais, le porc (50 0/0), le jaune d'œuf (30) et les vins généreux.

ARTHRITIQUE DIABÉTIQUE.

Le *diabète* se rencontre souvent chez les arthritiques. Dans le diabète léger, le régime suffit pour amener une amélioration rapide. On sait que chez les *petits diabétiques*, malgré un régime fidèlement, rigoureusement suivi, le sucre oscille encore entre 10 et 20 gr., et que chez les grands diabétiques le régime ne produit rien, ou presque rien. Le sucre est toujours ici abondamment rendu ; et le diabète à défaut du sucre et des fécules fournis par l'alimentation se dévore lui-même ;

---

(1) Rhumatisme noueux des enfants, par Moncorvo de Rio de Janeiro, trad. de E. Mauriac. Doin, éd.

c'est l'azoturique, le diabétique maigre, l'autophage : et le pronostic pour lui est très grave.

Le régime de Cantani exclusivement composé de viande et de graisse aggrave certainement l'uricémie des malades, leur azoturie, et pourrait être accusé de produire en certains cas l'acétonémie.

Le régime le plus sage pour le diabétique est toujours celui de Bouchardat. Il n'y aura dans le cas du diabétique uricémique, qu'à le modifier plus ou moins au point de vue de l'alimentation azotée.

Ai-je à rappeler les prescriptions aujourd'hui très connues :

Pain de gluten sec, par tranches, ou pain de soya. Pas de croûte de pain, ni de pain grillé, qui contiennent plus de sucre que la mie. Pommes de terre, surtout cuites au four ou à l'étouffée, encore plus pauvres en sucre que ne l'est le pain de gluten?

Ni bouillies, ni panades, ni potages au lait, ni potages aux pâtes, et pas même aux pâtes de gluten, ni potages aux pois, ou aux haricots, mais les potages gras, les bouillons aux œufs pochés, les potages aux légumes, aux choux, les juliennes (sans navets, ni carottes), les potages aux pommes de terre. Toutes les viandes, tous les poissons, mais sans addition jamais de farine pour roux, sauces ou fritures, sont permis.

Les graisses sont les seuls aliments hydrocarburés qui ne soient pas défendus, et on devra même en augmenter la dose, pour suppléer aux fécules et aux sucres.

La pomme de terre saura tromper chez le diabétique le goût des féculents, comme la glycérine ou la saccharine le goût du sucre.

Les légumes sont permis, à l'exception des plus féculents (fèves, haricots, lentilles, pois), et aussi des plus sucrés, tels que la betterave, la carotte, le navet, l'oignon, le poireau, le

diabétique mangera donc à discrétion des laitues, des choux, des asperges, du céleri, des artichauts, de toutes les salades.

Les fruits en général seront défendus, à l'exception des groseilles, mais surtout les figues sèches, les prunes, les raisins secs, les châtaignes.

ARTHRITIQUE ALBUMINURIQUE.

L'arthritique est-il *albuminurique*, ce qui est fréquent aussi ?

On verra que la plupart des prescriptions déjà faites conviendront aussi à l'albuminurique, alors que les glomérules de Malpighi et ses tubuli sont obstrués ou détruits par la sclérose rénale.

Le filtre rénal fonctionnant mal, pour remédier à son insuffisance, nous ferons appel à la peau. Mais il y a chez les vrais brightiques (Semmola nous l'a montré), des altérations de la surface cutanée, souvent par exemple une atrophie des glandes sudoripares ; et le filtre cutané est ainsi obstrué lui-même.

Nous prescrirons en conséquence la flanelle et les frictions sèches, le massage, les sudations à l'étuve, peut-être la douche écossaise, mais jamais l'hydrothérapie froide ; la vie, s'il est possible, dans un air tempéré sec, à température constante, et dans les climats froids la vie à la chambre pendant tout l'hiver.

Puis nous choisirons les aliments qui produisent le minimum de ptomaïnes ; et nous exciterons la combustion des matériaux albuminoïdes, par des inhalations d'oxygène, par des exercices, par cette vie dans un air chaud et très sec, comme l'air de l'Egypte par exemple.

Nous conseillerons les œufs cuits, car seuls les œufs crus augmentent la quantité de l'albumine. Nous prescrirons enfin,

si le lait n'est pas supporté ou n'est plus continué, une diète végétale, car l'urémie possible est accrue par une alimentation azotée, et le régime se composera donc avant tout de féculents, de légumes herbacés, de fruits, joints aux graisses et aux laits, de viande de porc, de jambon, de porc rôti froid, de viande grasse.

Du lait sera donné pour boisson, ou quelque vin tannique avec une eau légèrement alcaline, et nous défendrons le vin pur, les liqueurs, la bière.

Enfin des purgatifs répétés donneront passage aux toxines.

Mais l'arthritique est-il à la fois *albuminurique et diabétique*?

La question du régime alors devient plus difficile, car les deux régimes de l'albuminurique et du diabétique se contredisent quelque peu. Il faudra rechercher quels sont les symptômes dominants; là certainement l'on pourra tenter le traitement anglais du diabète par la diète lactée exclusive (traitement de Dongkin). Le lait est tiède. Il est pris à la dose de 3 litres; mais Dongkin ne craint pas de l'élever jusqu'au double, ce qui nous paraît excessif; un tiers peut être pris sous forme de lait caillé.

ARTHRITIQUES DYSPEPTIQUES.

La dyspepsie et la dilatation de l'estomac se rencontrent si fréquemment chez les rhumatisants chroniques, que pour M. Bouchard l'estomac est devenu le centre pathogène de presque toutes les affections arthritiques, par les auto-intoxications répétées, conséquences de ces dyspepsies.

Nous croyons bien plutôt que l'arthritisme précède la dilatation de l'estomac et en est la cause, mais qu'il s'aggrave par ces intoxications; et nous le croyons, parce que les acci-

dents de l'arthritisme sont souvent antérieurs à tout trouble gastrique, parce que la dilatation de l'estomac, par exemple, Klemper l'a montré, peut se rencontrer sans dyspepsie avec un chimisme normal, et qu'ainsi elle est quelquefois primitive. Le plus souvent cependant, nous le reconnaissons, elle sera secondaire et consécutive aux troubles gastriques; et il y aurait donc là tout un cercle vicieux, l'arthritisme produisant la dilatation et les troubles de l'estomac, qui aggravent à leur tour et entretiennent les accidents de l'arthritisme, comme la migraine implique une prédisposition antérieure aux troubles de l'estomac, qui l'éveillent cependant, la rappellent et la font durer, la prédisposition venant aussi du principe goutteux ou rhumatisant.

Comment se constitue la dilatation de l'estomac chez les arthritiques ?

L'un des facteurs en est certainement d'abord une tendance à la dilatation, cette prédisposition qui serait produite, selon nous, par l'atonie originelle du tissu conjonctif, particulière aux arthritiques.

Elle provient ensuite des troubles gastriques qui dépendent, soit de l'hyperchlorhydrie, soit d'un excès de fermentation acide, soit de l'anachlorhydrie, tous ces troubles aboutissant à des fermentations, donc à des formations de gaz, et à un séjour dans l'estomac, au-delà du temps normal, de la masse alimentaire, d'où la distention de l'organe prédisposé par son tissu mal résistant à céder, et à demeurer dilaté, après qu'il a cédé.

Ainsi tous ces troubles gastriques aboutissent au même effet, à un ralentissement dans la digestion et dans l'absorption du bol alimentaire, et à des fermentations, qui donnent naissance à des gaz.

Mais rappelons d'abord, en nous référant plus d'une fois aux

belles leçons encore inédites, professées l'année dernière par M. le Dr Alb. Robin à la Faculté de Paris, et à la thèse excellente de M. G. Lyon (1), quelles sont les différentes sortes de troubles gastriques, qui peuvent se rencontrer chez nos malades.

Le dyspeptique peut être un *hyperchlorhydrique.*

Ici l'acide chlorhydrique est en excès, cet acide qui tue la plupart des ferments, comme il détruit les microbes pathogènes. Il vient sourdre dans l'estomac dès le commencement de la digestion, entrave par son excès l'action de la diastase; et si les albuminoïdes sont rapidement peptonisés, au contraire les aliments féculents et les sucres demeurent dans l'estomac, fermentent, car les ferments, très nombreux toujours, ne sont pas tous détruits, et cette fermentation est démontrée par la formation de gaz sans odeur, expulsés bientôt ; il se fait alors une légère production d'acide butyrique, acétique, tartrique, succinique et formique, provenant de la fermentation des fécules, des sucres et des graisses ; puis le séjour prolongé de ces aliments dans l'estomac le dilate; et la dilatation peu à peu s'établit, si le malade y est prédisposé par la faiblesse de son tissu conjonctif. Ajoutons que ce séjour prolongé des aliments serait, d'après Klemperer, le résultat aussi de l'entrave apporté à ses mouvements par une augmentation du taux de l'acidité, et enfin de contractions, de spasmes du pylore, produits eux-mêmes par l'hyperacidité gastrique.

S'agit-il de *l'anachlorhydrie* ?

Ce ne sont plus les féculents, les sucres ou les graisses, ce sont les albuminoïdes dont la digestion est retardée, qui s'arrêtent dans l'estomac, y fermentent, produisant de la tyrosine, de la leucine, des substances aromatiques très proches de l'indol et du phénol, des gaz toxiques, des alcaloïdes, les leucomaïnes de Gautier : d'où aussi production de gaz, ceux-

(1) G. Lyon. Le suc gastrique. Th. 1890.

ci le plus souvent fétides, et dilatation encore, s'il y a prédisposition.

Il y a enfin la *dyspepsie par excès de fermentations*, dyspepsie acide d'autrefois. Elle se distingue par une formation excessive d'acides organiques, formation de beaucoup supérieure à celle qu'on observe dans l'hyperchlorhydrie. Cette dyspepsie, qui est avant tout celle des gros mangeurs, est plus particulièrement celle des estomacs dilatés, par la surabondance même des aliments, la dilatation nuisant à l'action du suc gastrique, qui en bien des cas déjà est insuffisant pour cette grande quantité des albuminoïdes ingérés, et nuisant aussi à l'action de la diastase; là encore des gaz se forment, qui proviennent tout à la fois de la fermentation des albuminoïdes et de celle des hydrocarbures, aggravant encore la dilatation; et tandis que le pyrosis dénote la production excessive d'acide lactique, la mauvaise haleine révèle toutes ces fermentations putrides. Des fermentations intestinales font suite aux fermentations gastriques; des diarrhées entrecoupées de constipations sont fréquentes, et les produits aromatiques, le skatol et l'indol apparaissent dans l'urine.

Ici donc c'est la dilatation de l'estomac, consécutive à de gros excès d'alimentation, qui serait plutôt primitive. Les troubles, les fermentations gastriques en seraient la conséquence, au lieu de la précéder et de la produire, comme dans l'hyperchlorhydrie et dans l'anachlorhydrie.

Chaque fois que les arthritiques seront affectés de dyspepsie avec dilatation de l'estomac, le traitement de ces symptômes devra primer tout — et en cela M. Bouchard a raison, — puisqu'il faut aux arthritiques un régime qui fasse entrer dans l'organisme le moins possible de déchets toxiques, et qu'il leur faut ainsi une alimentation modérée, dont la digestion soit parfaite.

Nous avons donc à étudier le traitement hygiénique de la dyspepsie et de la dilatation par *hyperchlorhydrie;*

Celui de la dilatation et de la *dyspepsie par fermentations excessives;*

Celui de la dyspepsie et de la dilatation par l'*anachlorhydrie.*

Pour toute dilatation de l'estomac, qu'elle soit secondaire comme dans la dyspepsie par hyperchlorhydrie, ou primitive, comme dans la dyspepsie des gros mangeurs, et la dyspepsie par fermentation, le vrai traitement d'abord est le lavage.

Le massage aussi peut être recommandé.

Les boissons chaudes aromatiques, selon le conseil de M. Sée, auront le bon effet, tout en lavant l'estomac, d'exciter sa tonicité.

Nous ne conseillerons pas à tout arthritique le régime sec conseillé par M. Bouchard ; il peut chez les prédisposés constituer un danger, puisqu'il favorise la production des lithiases rénale ou biliaire. Le régime pour ces malades se rapprochera plutôt de celui que prescrit M. Sée.

Comme la dyspepsie *hyperchlorhydrique* survient le plus souvent à la suite d'excès de table, ou d'excès nerveux et chez des neurasthéniques, des hystériques qui y sont prédisposés par leur irritabilité générale, à laquelle s'ajoute l'irritation de leurs glandes stomacales par les excitants de l'estomac et l'alcool surtout, nous défendons tous les excitants, ceux de l'estomac comme ceux du système nerveux général.

Ainsi, ni excès de table, ni excès de travail, aucun excès.

Le malade se reposera pendant une demi-heure après le repas, puis se livrera à quelque exercice modéré.

On défendra l'alcool, qui à petites doses, excite la sécrétion gastrique ; on défendra le thé, le café, les condiments, les épices et aussi les eaux minérales de table, l'acide carbonique

étant un excitant de la muqueuse, et en se dégageant pouvant augmenter encore la dilatation de l'estomac.

Peu de vin, et que ce soit de préférence un vieux vin rouge, chargé de tannin, le tannin modérant peut-être l'hypersécrétion gastrique, un vin ni trop acide ni plâtré, ni qui ait subi le sucrage en cave ou un vin blanc très étendu, coupé d'eau d'Alet ou d'Evian, ou de la bière à cause de sa diastase, la diastase salivaire étant trop souvent annulée dans son action par l'acidité de l'estomac, mais non la bière du Nord trop acide, une bière à fermentation haute, ou de l'extrait du malt, ou du lait, mais pas d'eau-de-vie avec de l'eau.

Le suc gastrique ayant besoin d'être dilué, on peut permettre aux hyperchlorhydriques de satisfaire toute leur soif, qui, chez eux, est très vive et se fait surtout ressentir deux ou trois heures après le repas.

On défendra le gibier, la charcuterie, les fromages très fermentés.

On ne leur permettra qu'un minimum de féculents, puisque l'action de la diasthase est très affaiblie ; on ne permettra ni pâtisserie, ni pain frais, ni corps gras, ni légumes verts, ni choux.

On permettra le pain grillé dont l'amidon est par la cuisson presque entièrement déjà transformé en glycose.

On recommandera les œufs dont l'albumine neutralise en partie l'acide chlorhydrique, la viande bien hachée, mais surtout le régime lacté, au début, quand les douleurs sont vives.

Pas de tabac qui augmente la neurasthénie stomacale, et qui excite la sécrétion gastrique.

M. Sée conseille justement un verre de lait au moment des douleurs et de cette fringale causées par l'hyperacidité nocturne.

On sait que les alcalins (magnésie décarbonatée ou bicarbonate de soude à la dose de deux ou trois grammes, sont le meilleur remède à employer en l'espèce, et ces alcalins devront être pris dans des boissons chaudes, qui diluent le suc gastrique, et excitent la contractilité de la muqueuse. Comme les douleurs surviennent deux ou trois heures après les repas, c'est à ce moment et non avant le repas, ni tout de suite après, qu'il conviendra de prendre les sels alcalins, ou si on préfère une eau alcaline, on prescrira Vals (Précieuse et Désirée), Pougues (bicarb. calcique), Saint-Léger, Alet et Olette (Saint-Louis), Mahourat de Cauterets, Evian, enfin Vichy (l'Hôpital, la source la moins chargée d'acide carbonique), à la dose de 120 grammes, deux fois par jour, 3, 4 ou 5 heures après le repas.

Le lait pourra être accompagné d'eau de chaux, les sels de chaux favorisant l'action du ferment lab, et ainsi la coagulation du lait dans l'estomac.

Les cures de raisins seront utiles à ces malades. La dose en sera de 500 à 800 grammes par jour. Les cures de lait le seront aussi ; on leur permettra les œufs et le pain grillé.

C'est à ces malades que conviennent par excellence les cures thermales associées, Aix par exemple, avec ses douches et ses massages. et Vichy ; ou pour les nerveux affaiblis, Plombières et Saint-Nectaire. Après leurs cures, ces malades ne devront pas s'en aller à la mer.

Rappelons que dans l'hyperchlorhydrie, M. Albert Robin l'a démontré par ses recherches d'urologie, la réaction de l'urine est franchement alcaline et qu'elle renferme une grande quantité de phosphate de chaux (l'hypersécrétion de H Cl mettant en liberté une certaine quantité de soude, qui suralcalinise le sang, et est éliminée par les reins, d'où l'alcalinisation de l'urine et la précipitation des phosphates). En

même temps l'urée est augmentée (30 grammes environ), l'acide urique l'est également, mais d'ordinaire il est saturé par les bases. Dans ces conditions le régime sec encore une fois me paraîtrait plutôt dangereux, et je regarde comme nécessaire à l'arthritique de faire largement usage de ces boissons aromatiques chaudes, sagement prescrites par quelques médecins, qui chasseront ces phosphates et ces urates, pareront au péril de ces précipitations.

Les *fermentations* sont-elles en excès, la dilatation de l'estomac apportant une gêne extrême à l'action de l'acide chlorhydrique, et cet acide et la diastase se trouvant en proportion insuffisante pour la masse trop étalée des aliments ? en regard de nouveaux symptômes, nous instituerons une médication différente. C'est surtout dans cette forme de dyspepsie, que nous observerons le pyrosis produit par la quantité anormale d'acide lactique, provenant de la fermentation excessive des substances hydrocarbonées et des albuminoïdes.

Ces fermentations donneront naissance à d'autres acides organiques, et à des gaz, qui feront la fétidité de l'haleine, ballonneront à la fois l'estomac et l'intestin (car des fermentations intestinales s'ajouteront aux fermentations stomacales), se manifesteront par des diarrhées, et dans l'urine par la présence de l'indol, du skatol, du phénol.

Dans ce cas encore le lavage de l'estomac avec de l'eau boriquée ou chargée de naphtol sera la première indication.

On recommandera, toutes les quatre ou cinq heures, des repas peu abondants avec des aliments hachés, pour qu'ils soient mieux digérés.

Le malade, plus encore que dans le cas précédent, devra s'abstenir de toutes les substances alimentaires qui fermenteraient facilement, féculents, sucres, corps gras de tout aliment acide, et de l'alcool, et du vin aussi, du lait même en certains cas.

Cependant on pourrait essayer l'alcool et le vin à petites doses, le vin coupé avec de l'eau de goudron ou l'une des eaux conseillées dans l'anachlorhydrie ; l'alcool, parce que s'il commence par entraver la digestion, il excite ensuite la sécrétion du suc gastrique, qui là se montre insuffisant. Mais alors il le faudra prendre comme en Russie, une demi-heure avant les repas. Ni thé, ni café, ni chocolat; on essaiera la bière de malt, ou les matières amylacées sont déjà transformées en diastase.

Puisque les aliments féculents sont temporairement interdits, ce sont les viandes maigres et les poissons maigres qu'il faudra prescrire; et l'on donnera immédiatement après les repas de l'acide chlorhydrique dilué, pour suppléer à l'insuffisance relative du suc gastrique, pour arrêter la production excessive de l'acide lactique, en même temps que l'on combattra la flatulence par la poudre de magnésie. Le malade se reposera pendant 3/4 d'heure après le repas.

Enfin la dyspepsie peut-être *anachlorhydrique*, dyspepsie fréquente chez les chlorotiques, les anémiques, les neurasthéniques, les goutteux ; on sait qu'elle est due tantôt à un simple trouble fonctionnel, tantôt à des altérations glandulaires, mais que souvent elle est peu appréciable, parce que l'intestin supplée l'estomac.

Quand les symptômes sont très marqués, on observe ici de l'anorexie, surtout le dégoût de la viande, une sensation après les repas de pesanteur à l'épigastre, mais ni douleur, ni pyrosis, enfin là aussi, l'on observe des productions de gaz.

Comme ce sont des matériaux albuminoïdes qui fermentent ici, parce qu'ils ne sont pas digérés, et comme les produits de cette fermentation, tyrosine, leucine, substances aromatiques voisines du phénol, acides gras volatils, acide butyrique, gaz

toxiques, alcaloïdes, leucomaïnes de Gautier, sont de véritables poisons pour les arthritiques, ce seront au contraire les substances féculentes, qui mieux digérées (puisqu'ici l'acide chlorhydrique ne gêne pas l'action de la diastase), seront recommandées aux malades.

Au contraire des cas précédents, et ici seulement, les excitants de l'estomac pourront être prescrits : les condiments, les aliments fermentés, fromages, viandes un peu faites, soupes russes, choucroute, l'alcool à petites doses, le vin blanc avec les eaux gazeuses de Bussang, de Condillac, de Soulzmatt, de Saint-Nectaire (source romaine), etc.; les boissons chaudes et stimulantes, comme les grogs très étendus d'eau, le thé un peu fort, les préparations amères ; l'eau de Vichy, un demi-heure avant les repas, comme excitant aussi de la sécrétion du suc gastrique.

Et peu de viande, mais alors des viandes salées et fumées, et toutes finement hachées. Pas de lait qui diluerait encore l'acide chlorhydrique déjà si rare ; et cet acide, on le donnera donc en solution à la dose d'un demi-verre une demi-heure après chaque repas, et d'un second demi-verre deux heures après.

Enfin si nous considérons la seule *dilatation de l'estomac*, comme symptôme à traiter, tout en cherchant à modifier la dyspepsie causale, nous recommanderons (et ces prescriptions reproduiront, on le comprend, certains des conseils précédents) :

La gymnastique, loin des repas, surtout la gymnastique passive, la gymnastique suédoise de l'opposant ; des repas peu abondants, mais plus fréquents, le malade devant éviter toute surcharge alimentaire ;

A ces repas, des viandes légères, bien rôties, qui seront hachées souvent, et toujours bien mâchées ;

Des légumes farineux bien décortiqués et en purée ;

Très peu de légumes verts, les aliments devant laisser peu de résidus.

Nous défendrons les viandes faisandées, les sauces, les condiments, les poissons gras, les crustacés, les pâtisseries, les entremets, les vins purs, les liqueurs, le thé, le café, le chocolat. Nous recommanderons les vins rouges, ni acides, ni plâtrés, ou des vins blancs légers avec beaucoup d'eau, eau d'Alet non gazeuse, ou encore de la bière légère.

Le malade réduira la quantité des liquides, et n'en prendra que 250 à 300 gr. par repas ; il évitera de boire entre les repas et supprimera le tabac.

L'HYGIÈNE DE L'ARTHRITIQUE DANS LES VILLES D'EAU

Je pourrais me contenter, après le titre de ce chapitre, de n'ajouter qu'un mot : une bonne hygiène de l'arthritique n'existe pas encore dans la plupart des villes d'eaux, surtout en France.

Quand un malade étranger nous consulte, sa première question est celle-ci : Quel sera mon régime hygiénique, quelle sera ma diète alimentaire ? *What will be my diet?* disent les Anglais. Il est bien rare que cette question nous soit posée par nos rhumatisants ou nos goutteux français, et si nous leur prescrivons une diète alimentaire ou quelques règles d'hygiène, il est bien rare que ces prescriptions soient suivies.

Et cependant que vient faire l'arthritique dans les villes d'eaux ? Il vient demander qu'on répare le mieux possible et en bien peu de temps, en quelques semaines, les troubles apportés dans sa santé par des fautes d'hygiène ou de régime, qui généralement durent depuis des années. Les êtres se

modifient par des changements de milieux. Les malades viennent donc, et avec raison, chercher dans les stations d'hiver ou d'été un milieu plus sain que celui d'où ils sortent. Mais il faudrait alors que le changement fût plus complet qu'il ne l'est d'habitude. Oui, le milieu extérieur ou le milieu interne des malades, les cures dans les stations d'été ou d'hiver tendent à les modifier.

Ces cures sont généralement trop courtes, et cependant chez beaucoup de malades la transformation a lieu plus ou moins profonde, par cette modification du milieu. Par la thermalité, par les bains minéraux, par les douches, les frictions, les massages, par l'air, par tous les circumfusa en un mot, nous tentons de modifier le milieu externe; nous tentons en même temps par l'eau minérale en boisson ou par tel ou tel médicament, adjuvant de ces cures, d'agir aussi sur le milieu interne ; mais ce milieu, nous devrions pouvoir le transformer encore par une alimentation nouvelle, plus rationnelle, plus conforme aux besoins du malade; elle était vicieuse, il la doit changer. Ce que nous pourrions surtout, ce serait lui donner, en le surveillant d'un peu près, de bonnes ou de meilleures habitudes d'hygiène, qu'il rapporterait chez lui, enfin lui enseigner *son hygiène* qu'il ignore, et cette leçon quotidienne, donnée pendant un mois ou plus, peut-être la retiendrait-t-il, peut-être l'appliquerait-t-il chez lui, s'il en avait vu l'importance.

Mais pour cela il faudrait que nous fussions aidés, et d'abord, par ce malade français, toujours plus ou moins réfractaire aux conseils, et qui consentira rarement à la gêne d'une sévère et longue discipline; il faudrait aussi le concours des hôtels, où l'habitude n'existe pas encore de ces cuisines pour les malades, qu'on trouve en certaines stations étrangères.

En Allemagne, où des traditions de discipline générale, habituelle, rendent les esprits plus dociles aux conseils donnés par le médecin, le premier soin du malade est donc de demander ces conseils, et le second est de les suivre. Puis les hôtels se soumettent eux-mêmes à cette discipline.

Il nous faudra cependant réformer nos traditions mauvaises, et quelque jour la concurrence vitale, là encore, apportera des progrès.

Il est certain qu'en ce moment dans la plupart des villes d'eaux destinées aux arthritiques, le régime alimentaire est presque toujours le contraire de ce que le voudrait une bonne hygiène.

Il faudra donc que tôt ou tard nos stations françaises dont les eaux sont pour la plupart supérieures aux eaux allemandes aient aussi pour ces malades en place de la cuisine banale, et la même pour tous, de la table d'hôte, une table spéciale, et dont le menu puisse convenir au plus grand nombre des arthritiques.

Voici un arthritique arrivant à Carlsbad ; d'abord on lui prescrit, s'il les peut faire, beaucoup de promenades, et la vie toujours au grand air ; puis sur la table il trouve une nourriture très simple, d'où les potages, les sauces, les fécules, les féculents et les poissons gras sont plus ou moins écartés, et dont le menu se compose surtout d'œufs, de viandes rôties, de poissons de lac ou de rivière, de jambon cuit ou fumé, haché ou rapé pour les estomacs délicats, de légumes verts, de purées, de compotes, de fruits, à moins de contre-indications. Il est certain que nos menus de grands hôtels n'ont pas cette simplicité. Puis là-bas les malades qui se lèvent de bonne heure se couchent de bonne heure aussi. Toutes les distractions se prennent le plus possible au grand air. On voit que la vie de nos stations d'eaux est quelque peu loin de cet idéal hygié-

nique qu'il est si facile d'atteindre cependant, si les médecins le veulent.

L'ARTHRITISME CHEZ LES ENFANTS ET SA PROPHYLAXIE (1).

Les adversaires passionnés, et par conséquent les aveugles, (car la science a ses passionnés), de toute idée de diathèse, disent triomphalement qu'il n'est plus permis tout au moins de parler de la diathèse scrofuleuse depuis la découverte du bacille de Koch. Mais il me semble que la venue de bacille n'a pas changé l'état de la question aussi foncièrement qu'on le pense. On pourrait répéter le mot historique : « rien n'est changé ; il n'y a qu'un bacille de plus ».

C'est qu'en effet la scrofule est antérieure aux lésions produites par le bacille de Koch, comme le terrain l'est au germe qui y tombe. La diathèse est donc pour nous le terrain constitutionnel qui crée la réceptivité de l'organisme à l'invasion du bacille ; et parce qu'on a reconnu l'identité de certaines lésions de la scrofule avec la tuberculose, il ne s'ensuit pas que la scrofule soit la tuberculose, et que la notion d'une diathèse scrofuleuse doive être effacée de la pathologie. Il existe toujours entre le scrofuleux et le tuberculeux une distinction profonde, puisque le tuberculeux n'est pas toujours un scrofuleux ; et cette différence est constituée certainement par des différences morphologiques. Chez le scrofuleux, je reconnais comme chez l'arthritique l'infériorité originelle de certains

---

(1) V. le beau Traité des maladies de l'enfance, de Cadet de Gassicourt. Doin, 1884.

Voir encore : J. Simon, Conférences sur les maladies des enfants ; Al. Renault, Hygiène des arthritiques ; Comby, Maladies de la croissance ; Lagrange, Hygiène de l'exercice chez les enfants et les jeunes gens ; Périer, Hygiène de l'adolescence.

tissus : et telle est à nos yeux la vraie conception des diathèses.

La diathèse est une notion de morphologie, à laquelle surtout dans le cas de l'arthritisme s'ajoute une doctrine humorale ; et nous la définirons un certain état constitutionnel, une malformation de certains tissus, créant pour l'organisme une prédisposition particulière à certaines maladies, bacillaires ou non bacillaires.

C'est donc sur le terrain de la morphologie que nous replaçons la notion des diathèses.

Et l'on comprend alors l'hérédité de ces maladies. Le germe est partout ; partout flottent dans l'air, dans les eaux, ces microbes invisibles, qui n'affectent cependant, n'attaquent, ne tuent que les prédisposés, prédisposés par l'infériorité de tout un tissu ou de tel ou tel organe, qu'il soit altéré, dégénéré dans sa forme intime, sa texture, ou sa fonction, de telle sorte que sa force, sa résistance vitales en sont diminuées.

La diathèse arthritique étant héréditaire, chez un enfant d'arthritique, il nous sera souvent possible de reconnaître la prédisposition à telle ou telle des affections, par nous et par tant d'autres dénommées arthritiques.

Cette prédisposition nous paraît donc chez l'arthritique constitué surtout par quelque déchéance, le mot est excessif peut-être, par quelque malformation originelle du tissu conjonctif, et plus tard aussi par un trouble humoral.

Cette prédisposition, quelle qu'en soit la nature, l'origine, la cause anatomique ou chimique, ne pouvons-nous la modifier ? ne pouvons-nous transformer ce terrain, comme nous pouvons transformer plus ou moins le terrain scrofuleux, que nous tendons de rendre plus réfractaire à l'ensemencement des bacilles ?

De plus en plus le souci des soins prophylactiques interviendra dans l'éducation des enfants.

C'est dans l'enfance et la jeunesse que l'on peut certainement modifier la diathèse en puissance, les terrains arthritiques ou scrofuleux, les tempéraments, les tendances, les prédispositions de l'organisme à telle ou telle maladie, et dans l'avenir les médecins seront plus consultés, plus écoutés encore qu'ils ne le sont aujourd'hui, sur l'hygiène, le régime des enfants, la direction qu'il faut donner à leur éducation, souvent même à leur vie, si les médecins ont par exemple à décider le choix d'une profession.

L'enfant est prédisposé à l'arthritisme par l'hérédité, ou il peut devenir arthritique : l'arthritisme peut être héréditaire ou acquis.

La diathèse arthritique pourra, chez un enfant né de souche arthritique, être soupçonnée ou reconnue à quelques symptômes que je rappellerai rapidement.

Chez beaucoup de ces enfants on observera des transpirations abondantes, venant surtout le soir ou la nuit, transpirations presque toujours locales, de la tête par exemple.

On observera souvent aussi des affections de la peau, mais qui n'ont pas le caractère des scrofulides, et qui seront plutôt sèches.

On observera encore des coryzas fréquents, des angines, des pharyngites granuleuses avec toux quinteuse (Rendu), des accès de laryngite striduleuse, des bronchites à tendance congestive, et ces affections diverses démontrent un état particulier, une irritabilité particulière de la peau et des muqueuses, en même temps qu'une tendance aux poussées congestives, sans doute par une impressionnabilité très vive des vasomoteurs. On sait que cette tendance est pour Huchard,

comme elle l'était pour Cazalis, caractéristique de l'arthritisme.

Plus tard on voit apparaître l'asthme, la migraine, les épistaxis, vers 12 ou 14 ans; chez l'adolescent on observe la migraine encore, et des troubles dyspeptiques, sans que la migraine soit en relation nécessaire avec la dyspepsie ; et alors aussi des acnés, de la pharyngite granuleuse, des bronchites spasmodiques, des fluxions pulmonaires, des pleurites, qui laisseront pendant des années à l'oreille le froissement arthritique de Colin, de Saint-Honoré ; quelquefois apparaissent déjà des accidents nerveux, chez la femme surtout.

Enfin la sensibilité des muqueuses est manifestée par la longue durée des uréthrites chez l'homme et la facilité de leurs récidives, tandis que la tendance aux congestions l'est chez la femme par des congestions utérines périodiques, des sortes de migraines utérines, souvent avec hémorrhagies.

Pendant l'enfance, apparaîtra fréquemment aussi chez l'arthritique le rhumatisme aigu articulaire, suivi ou non de lésions valvulaires, et nous avons dit que si la maladie était bacillaire, comme nous le supposons, elle ne se développait le plus souvent que sur un terrain arthritique, ce qui explique les relations, autrement incompréhensibles, du rhumatisme chronique avec le rhumatisme articulaire aigu.

Deux indications principales doivent donc dominer les règles d'hygiène, et le régime que nous aurons à prescrire au jeune arthritique, ou au prédisposé aux affections de l'arthritisme.

La peau, les muqueuses, tout l'ensemble du tissu conjonctif semblant chez l'arthritique des tissus mal constitués, d'une étoffe qui s'use et cède aisément, il faudra tout d'abord fortifier, améliorer la peau, éviter aux muqueuses sensibles toutes causes d'irritation ; et s'il est possible, atteindre même, fortifier le tissu conjonctif, et nous verrons comment.

Une autre indication est aussi dominante : ce sont les troubles de la nutrition, d'une nutrition ralentie peut-être, et qui peuvent aboutir à l'obésité, à la lithiase biliaire, à la lithiase urinaire ou au diabète, etc., accidents assez tardifs pour la plupart, et dont j'appellerai quelques-uns les accidents tertiaires de l'arthritisme.

Action sur la peau et le tissu conjonctif. — On comprendra l'importance pour l'arthritique, pendant l'enfance et la jeunesse, de tout ce qui stimulera les fonctions de la peau, hydrothérapie chaude ou froide, mais en principe plutôt chaude que froide, frictions, massage, massage surtout, dont l'action est plus profonde et porte également sur une large partie du tissu conjonctif. Tous les exercices gymnastiques seront bons. Mais la peau, par je ne sais quelle infériorité de sa trame, étant chez l'arthritique très sensible aux refroidissements (et l'on sait aujourd'hui la grande influence d'un refroidissement sur la germination des microbes), on devra tout faire pour le rendre moins sensible à leur action nocive (1).

Pour cela, il faudra récommander à presque tous les arthritiques l'usage de la flanelle, qui constitue pour le corps une sorte de climat sec. Le climat sec est le milieu en effet qui leur convient le mieux ; et pour beaucoup d'entre eux, affec-

(1) Voir dans ce même ordre d'idées, la très intéressante observation présentée au récent Congrès de chirurgie par M. le Pr Panas, où il conclut que les microbes pathogènes présents dans l'organisme peuvent tout à coup pulluler, déterminer des accidents dans des tissus dont la vitalité est modifiée. Le traumatisme, le froid modifient les tissus, les rendent plus vulnérables et les microbes encore inoffensifs contenus dans l'organisme vont pulluler là où la résistance est affaiblie. On aurait ainsi l'explication des localisations présentées par les maladies infectieuses.

tés gravement déjà par le rhumatisme ou la goutte, je conseillerai l'hiver dans le Midi, dans les stations de la Méditerranée, qui un jour seront peut-être des stations d'arthritiques et de lymphatiques, plus encore que de tuberculeux.

Ainsi air sec et chaud, logement qui ne soit pas humide, logement de préférence exposé au midi, flanelle chez beaucoup d'enfants, couvrant presque tout le corps, frictions chaque matin, et le soir encore avec un gant de crin ou un gant de laine, mouillé si l'on veut d'un peu d'eau de Cologne, de baume de Fioravanti ou de tout autre stimulant, massage ou pétrissage, escrime, équitation, pratiques d'hydrothérapie, mais dans bien des cas, plutôt chaude que froide, et avec une extrême prudence s'il s'agit des bains de mer, généralement trop froids et trop excitants sur nos plages du nord, voilà pour la peau, pour les articulations, pour les tissus conjonctifs.

Seconde indication : *la digestion et la nutrition.* Elles doivent être surveillées dès les premiers âges, puisque à la suite de troubles dyspeptiques et d'un ralentissement de la nutrition peuvent naître ou s'aggraver tant d'accidents morbides.

La nourriture qui conviendra le mieux au jeune arthritique, nous la connaissons, c'est d'abord celle qu'il digère le mieux, la nourriture simple et saine; c'est le lait, ce sont les œufs, mais à éviter en cas de lithiase biliaire, c'est l'alimentation mixte, la viande, les légumes, les fruits, mais en redoutant les excès de viandes, que tant de parents et de médecins même prescrivent bien à tort pour fortifier l'enfance.

Qu'on se rapporte à tout ce que nous avons dit sur le choix des aliments, mais en étant pour le jeune arthritique, on le comprend, moins rigoureux que pour l'arthritique en pleine évolution de la diathèse.

C'est l'air encore, le grand air, à pleins poumons, cet ali-

ment auquel on ne songe pas assez, qui d'abord doit être suffisant, qui doit être pur et très pur aussi, n'étant pas moins funeste, quand il cesse de l'être, que le seraient des viandes plus ou moins gâtées.

Les dents de l'enfant, sa mastication seront surveillées. On l'empêchera de manger trop vite, et on doit le savoir en ces casernes d'éducation, qui sont encore et pour longtemps nos collèges, et qui devraient être transportées hors des villes, en pleine campagne, près des forêts. Il sera mauvais qu'il travaille tout de suite après ses repas.

Enfin le surmenage intellectuel, heureusement aujourd'hui dénoncé partout et combattu comme un danger public, ces absurdes et trop coupables méthodes d'enseignement, où l'on s'attarde encore, voilà aussi ce qui peut contribuer au ralentissement des actes nutritifs, et ce qu'il faudrait donc épargner, s'il était possible, aux enfants que menace l'arthritisme.

L'hygiène des familles riches est certainement mauvaise, puisque cette diathèse affecte beaucoup plus les riches que les pauvres, et est pour eux comme l'expiation d'une vie trop artificielle, d'une nourriture en excès, de l'abus des viandes.

Enfin la tendance aux congestions et à l'exagération de la tension artérielle, fréquente chez les arthritiques, sera combattue aussi par le régime modéré, qui, dès l'enfance, doit devenir l'habitude des prédisposés aux maladies de l'arthritisme.

Dans l'hygiène de ces enfants, on recommandera des voyages, l'été, aux stations thermales ou aux stations d'altitudes qui leur conviennent ; et ce ne sont pas seulement les enfants des riches qui doivent bénéficier de ces changements de milieu : que les *colonies de vacances* donnent aux enfants des pauvres les mêmes ressources dans la lutte contre la maladie ; car il faut de plus en plus que nous revenions pour tous

aux idées de l'éducation grecque, qui fut l'éducation vraiment idéale, alors que l'on savait que l'âme robuste habite un corps robuste, l'âme saine et l'âme heureuse un corps sain ; car nos maladies de la volonté, qui compromettent gravement l'avenir de la patrie, tiennent en partie à l'affaiblissement physique de tant de générations, plutôt énervées, appauvries, qu'élevées et fortifiées par nos méthodes d'enseignement et d'éducation, si peu soucieuses du développement moral, de la formation chez l'homme jeune d'un caractère et d'une santé virils.

Après avoir été consulté sur le régime, la diète alimentaire, et l'éducation de l'enfant arthritique, le médecin pourra être interrogé aussi sur le choix de la profession qu'il doit prendre. Ici le choix de la profession a généralement moins de gravité que pour l'enfant prédisposé à la tuberculose. Cependant le médecin pourrait recommander à l'arthritique, excepté peut-être en certain cas d'affection cardiaque, d'éviter les professions trop sédentaires, le travail dans l'immobilité et dans l'air confiné des bureaux.

Sur toutes ces questions de l'hygiène, de l'éducation des enfants, de la direction que l'on doit donner à leur développement physique, qui tient de si près à leur développement moral, sur toutes les questions où il s'agit en un mot de préparer ou de préserver les forces vives de la race, et les énergies de la patrie, la science a encore beaucoup à enseigner : elle le fera et le relèvement des générations futures viendra d'elle.

Je résume ce travail :

A propos de l'hygiène et du régime alimentaire des arthritiques, j'ai exposé une théorie nouvelle et qui semble éclairer quelques points de la pathogénie toujours obscure de l'arthritisme.

A la théorie chimique de M. Bouchard, que j'accepte du reste presque tout entière, j'ajoute une théorie anatomique ou morphologique qui aisément se concilie avec elle, et la complète.

Le tissu conjonctif est chez l'arthritique le lieu de moindre résistance, ou tout au moins le lieu d'élection des maladies de l'arthritisme, et ce tissu se montre ainsi chez lui singulièrement prédisposé à l'irritation, à l'inflammation, à la prolifération. Cette théorie morphologique explique bien des faits de l'arthritisme, sans du reste les expliquer tous, et elle explique d'abord l'hérédité de la diathèse.

Si la théorie de M. Bouchard fait comprendre comment l'arthritisme est une diathèse acide, elle n'explique pas, ce que fait la nôtre, la prédisposition de l'arthritique à toutes les maladies articulaires, aux affections des séreuses et des tendons, et comment l'arthritisme aussi est une diathèse congestive.

La théorie morphologique explique tout d'abord la tendance de l'arthritique aux varices, à la dilatation de l'estomac, à la formation des hernies, par la faiblesse originelle, le relâchement facile du tissu conjonctif, ici des veines, ailleurs de l'estomac ou du tissu aponévrotique, qui cède dans les hernies ; elle explique chez eux la phlébosclérose et l'artériosclérose, la production des maladies valvulaires ; et par le peu de

résistance, par la laxité, plus tard par la friabilité de leurs vaisseaux, leur tendance aux congestions ou aux hémorrhagies ; elle explique l'emphysème encore et les scléroses, qu'on observe si souvent chez eux à la suite des irritations de tel ou tel organe par tel ou tel poison ou virus, et aussi certaines maladies de la peau, les arthritides ou les herpétides de Bazin, et les proliférations du cancer, qui trouverait sur le terrain arthritique, ainsi que la bacille de Klebs, un terrain favorable à son développement.

Elle explique comment la peau, chez les arthritiques, tissu de formation imparfaite, semble protéger si mal les nerfs thermiques contre l'influence du froid humide ; elle explique en un mot presque tous les accidents de l'arthritisme et elle expliquerait peut-être la formation de l'acide urique, si la théorie de quelques savants étrangers et en France du Dr A. Robin, qui font du tissu conjonctif le lieu d'origine de l'acide urique, vient à se confirmer.

Nous croyons donc à la réalité, toujours de la diathèse arthritique ; mais nous posons la question des diathèses sur *le terrain de la morphologie*, la diathèse pour nous devenant ainsi un état de déchéance ou de malformation de certains tissus.

Enfin arrivant à l'hygiène et au régime des arthritiques, nous en résumons par ces quelques lignes les règles principales :

Faire que l'arthritique produise et absorbe le moins possible de poisons organiques, qui,en irritant le tissu conjonctif, tissu chez lui de moindre résistance, produiront certaines des maladies arthritiques ;

Faire que ces déchets, ces poisons ne restent pas et ne s'accumulent pas en lui ;

Modifier, si on le peut, le terrain arthritique, c'est-à-dire cette prédisposition originelle du tissu conjonctif à l'irritation, à l'inflammation, à la prolifération par l'action des circumfusa, des exercices de gymnastique, des pratiques d'hydrothérapie et du massage, etc.;

Et dès lors veiller sur la quantité et la qualité des aliments; précipiter les actes nutritifs ; faciliter l'élimination des déchets et poisons organiques en agissant sur les différents émonctoires, dont le fonctionnement est chez l'arthritique trop souvent imparfait.

TABLE DES MATIÈRES

Paris. — Typ. A. Davy, 52, rue Madame. — Téléphone.